Niveau(x) d'enseignement : 8 Numéro EDUQ : 9270587
Centre d'intérêt : 070

Ouellet, Denise

Vers l'intégration de la gestalt thérapie / par Denise Ouellet. -- [Hull?] : D. Ouellet, 1991.
120, [4] f. ; 28 cm

Résumé au début du v. "Rapport de stage présenté à l'Université du Québec à Hull comme exigence partielle de la maîtrise en éducation". "Ce rapport a été réalisé à l'Université du Québec à Hull dans le cadre du programme de maîtrise en éducation extensionné de l'UQAR à l'UQAH". Bibliogr. : f. 120-[124]

Vedette(s)-secondaire(s) : Université du Québec à Hull

Descripteur(s) : Psychologie * Thérapie * Rapport de stage

Identificateur(s) de sujet : Gestalt thérapie

Ce rapport rend compte de la trajectoire de l'auteure qui a senti le besoin de développer ses compétences professionnelles comme intervenante en effectuant un stage sur la gestalt thérapie. Le premier chapitre établit la problématique. On y retrouve le cheminement de ce projet de maîtrise, le but et les objectifs poursuivis ainsi que le modèle méthodologique choisi. Dans le deuxième chapitre, l'auteure mentionne les fondements idéologiques de la gestalt et les paradigmes qui s'y rattachent. Elle aborde les éléments fondamentaux de la théorie de la gestalt thérapie qui sont teintés de certaines réflexions issues de son expérience de stage. Dans le troisième chapitre, elle propose un retour sur les faits, les apprentissages relatifs aux objectifs du stage ainsi qu'une réflexion sur les thèmes colorant son expérience de stage.

Type de document :

9270587

UNIVERSITÉ DU QUÉBEC

RAPPORT DE STAGE

PRÉSENTÉ A

L'UNIVERSITÉ DU QUÉBEC A HULL

COMME EXIGENCE PARTIELLE

DE LA MAÎTRISE EN ÉDUCATION

PAR

DENISE OUELLET

VERS L'INTÉGRATION DE LA GESTALT THÉRAPIE

MAI 1991

CE RAPPORT A ÉTÉ RÉALISÉ A L'UNIVERSITÉ DU QUÉBEC A HULL DANS LE CADRE DU PROGRAMME DE MAÎTRISE EN ÉDUCATION EXTENSIONNÉ DE L'UQAR A L'UQAH.

UNIVERSITÉ DU QUÉBEC

RAPPORT DE STAGE

PRÉSENTÉ A

L'UNIVERSITÉ DU QUÉBEC A HULL

COMME EXIGENCE PARTIELLE

DE LA MAÎTRISE EN ÉDUCATION

PAR

DENISE OUELLET

VERS L'INTÉGRATION DE LA GESTALT THÉRAPIE

MAI 1991

CE RAPPORT A ÉTÉ RÉALISÉ A L'UNIVERSITÉ DU QUÉBEC A HULL DANS LE CADRE DU PROGRAMME DE MAÎTRISE EN ÉDUCATION EXTENSIONNÉ DE L'UQAR A L'UQAH

RÉSUMÉ

Ce rapport rend compte de la trajectoire effectuée afin de résoudre une problématique issue d'un besoin d'acquisition de compétences professionnelles. La Gestalt s'avère une approche qui me permet de répondre à ce besoin, j'expose en quoi elle le fait en énonçant ses éléments théoriques et pratiques à partir de mon cheminement expérientiel.

La démarche m'a permis de faire un cycle d'expériences complet et d'acquérir ainsi des connaissances et des compétences inscrites dans le parcours vers ma mission: intervenir en Gestalt.

REMERCIEMENT

Je voudrais remercier toutes les personnes qui m'ont supportée dans ma démarche, certaines en m'apportant tous les renforcements nécessaires et d'autres en me confrontant régulièrement et en me mettant face à mes difficultés continuellement. Merci à ceux et celles qui m'ont relue et encouragée à continuer, à ceux qui ont eu confiance en moi.

Un merci tout particulier à mes parents, pour leur support et le temps qu'ils ont mis à réviser mon texte.

Une maîtrise, ça n'existe pas sans un tuteur, merci André.

TABLE DES MATIÈRES

INTRODUCTION 1

1- LA PROBLÉMATIQUE 6

1.1- Développement de la problématique 6
1.2- But et objectifs 13
1.3- La méthodologie 15
1.4- La Gestalt comme solution 20

2- L'APPROCHE DE LA GESTALT THÉRAPIE 24

2.1- Les fondements 24
2.2- Le but 29
2.3- Le cycle de l'expérience 32
2.4- Les résistances 36
2.5- Les techniques 47
2.6- Le modèle 74
2.7- Le rôle de l'intervenant 80

3- DÉROULEMENT DU STAGE 86

3.1- Les faits 87
3.2- Les apprentissages 94
3.3- L'analyse réflexive 101
La souffrance 102
La dépendance 103
La solitude 105
L'agressivité 106
L'affirmation de soi 109
La peur 111
L'estime de soi 112
Le désir d'être aimée 115

CONCLUSION 118

BIBLIOGRAPHIE 120

INTRODUCTION

Mon projet achevé, il me reste à rendre compte de ma trajectoire, à témoigner de mon expérience. Jamais je n'aurais cru possible d'être bouleversée à ce point par un projet de maîtrise. Je me suis inscrite à des cours à l'université, j'en ressors avec une conscience de plus en plus grande de mon être. C'est un peu comme si j'avais fait un grand voyage en mer houleuse et qu'enfin, j'apercevais la terre mais qu'il me restait tout de même à franchir les dernières eaux et à faire le point sur mon journal de bord, parce que bien des aspects de mon voyage restent encore très obscurs.

Comme j'ai trouvé difficile, tout au long de la démarche de m'avouer la prétention de mon projet, je dois faire face aujourd'hui à plus d'humilité. En effet, je voulais, en quelques mois, intégrer une approche qu'il m'apparaît impossible d'intégrer en seulement quelques années. Enfin, cela n'enlève rien à l'intensité du vécu ni à l'ampleur du questionnement qui m'a suivie et poursuivie pendant mon stage, et donc à la légitimité de mon projet, thème qui me revient depuis le début. Ce thème fait partie d'un méga-thème, mon

insécurité. Et cette dernière, je la chéris, en partie, elle active ma motivation, mais la plupart du temps, elle me pèse parce qu'elle m'empèse.

Dans ce rapport, je vais tenter, à partir de la problématique, de montrer comment la Gestalt était une solution et de quelle façon j'ai pu réfléchir à mes expériences et en tirer des apprentissages correspondant à l'accréditation que je postule. J'ai cependant l'impression de n'avoir pas encore tout à fait atteint le point de saturation nécessaire à la compréhension globale de tout mon projet.

Il est aussi fort possible qu'il y ait des redondances puisqu'un projet de stage implique une expérience de vie que le langage et la structure d'un texte ne peuvent contenir. De plus, je ne choisis pas d'emprunter un style littéraire composé, très universitaire, il ne correspondrait pas à la démarche que j'ai suivie, je préfère utiliser un langage plus coloré s'apparentant davantage à ce que j'ai vécu. En effet, l'écriture est plutôt inspirée du langage oral et il y a peu de références précises aux auteurs connus. Ceci s'explique par ma volonté d'assimiler la théorie pour l'utiliser moi-même, je

voulais donc faire une synthèse plutôt qu'un produit exact et une étude théorique.

Parfois, j'ai l'impression d'avoir fonctionné un peu comme dans le jeu des échelles et des serpents: j'avançais de quelques pas puis je faisais un pas de géant, et soudainement, j'avais l'impression de retourner à la case départ, ou à tout le moins, de reculer passablement et retourner en arrière, dans les cases déjà visitées.

Il a d'ailleurs fallu que je mette passablement de temps pour intégrer mes expériences, ce qui n'est pas encore terminé, avant de commencer la rédaction. L'incubation est longue et difficile. En fait, je me rends compte que je cherche toujours à me sécuriser par une démarche rationnelle linéaire même si je comprends, à travers le vécu de mon stage, que le processus de changement est cyclique. J'arrive à peine à abandonner l'espoir que si je réussis à articuler une série d'étapes successives et à les suivre rigoureusement, j'en sortirai grandie; je me bute toujours à la réalité, plus souple, de l'existence et du changement. Au cours de mon stage, j'ai découvert par l'expérience ce que les écrits m'avaient révélé: "on ne peut

grandir qu'à travers un processus long et douloureux." Je ne me le répéterai jamais assez. Aussi, ce processus ouvre une porte à une vie plus intense, plus pleine, plus vraie mais moins facile.

Le lecteur remarquera l'utilisation de la minuscule dans le mot gestalt lorsqu'il s'agit de la figure, de la forme, du tout, en fait, de tout ce que le terme allemand voulait représenter alors que la majuscule dans Gestalt sera utilisée pour nommer l'approche même.

Le premier chapitre établit la problématique. J'y présente brièvement tout le cheminement qui m'a amenée à faire ce projet de maîtrise, le but et les objectifs poursuivis ainsi que le modèle méthodologique choisi.

Dans le deuxième chapitre, je mentionne les fondements idéologiques de la Gestalt, les paradigmes qui s'y rattachent et qui m'ont amenée à développer suffisamment d'énergie pour dévorer les éléments de la théorie et m'orienter vers une approche plus expérientielle.

J'aborde dans le troisième chapitre les éléments fondamentaux de la théorie de la Gestalt thérapie qui sont teintés de certaines réflexions issues de mon expérience de stage.

Le quatrième chapitre propose un retour sur les faits, les apprentissages relatifs aux objectifs du stage ainsi qu'une réflexion sur les thèmes colorant toute mon expérience de stage.

CHAPITRE I

LA PROBLÉMATIQUE

1.1- Développement de la problématique

Depuis longtemps, les relations interpersonnelles et la croissance personnelle me fascinent et le fait de participer à l'expérience d'une personne qui s'apprend, d'une personne en changement me nourrit. J'ai suivi des cours ici et là sans nécessairement que ces cours soient inscrits dans un projet de formation bien défini, puis, je me suis engagée dans le programme d'andragogie orienté vers le développement global de la personne adulte et la relation d'aide éducative.

J'ai d'abord fait ma demande d'admission à la maîtrise en éducation pour approfondir les notions abordées en andragogie et en particulier, les interventions pour faciliter le processus d'apprentissage et de prise en charge de personnes en recherche délibérée de changement.

Mon premier cours en andragogie portait sur le développement de la personne, ce qui m'a amenée à lire plusieurs textes stimulants sur l'adulte et sa prise en charge, la maturité, l'indépendance, les besoins fondamentaux, les théories de la personnalité, les cycles de la vie, les conditions favorisant la croissance, la créativité au travail, les postulats de la croissance. C'était l'effervescence. C'était aussi la découverte concrète de l'apprentissage expérientiel.

Je me suis ensuite inscrite aux cours sur "La clientèle féminine en éducation des adultes" et "L'éducateur d'adultes et la créativité". J'ai poursuivi ma quête d'information et j'ai comparé les différentes approches les unes aux autres. Dans mes travaux, je me suis instrumenté, j'ai développé des techniques concrètes d'intervention, des guides et des banques d'activités.

J'ai exploré, dans le cours sur "Le développement personnel et vocationnel", la dimension des visualisations relativement à la croissance personnelle et professionnelle. J'ai approfondi mes connaissances et j'ai travaillé spécialement sur la clientèle féminine. J'ai consacré aussi beaucoup

d'énergie à découvrir les notions entourant le counselling en matière d'emploi et les différentes approches selon les écoles de pensée.

Puis durant le cours sur les attitudes et pratiques facilitantes, je commence à moins me préoccuper du savoir-faire pour me rapprocher du savoir-être; le cours est orienté sur l'apprentissage expérientiel et les jeux de rôle. J'explore la relation d'aide éducative dans mes lectures et mes réflexions mais aussi, ayant intensément participé aux mises en situation, j'ai l'occasion de faire des transferts immédiatement dans mon travail.

Parallèlement, je cristallise mes orientations vers la croissance personnelle et je commence à me rendre compte que je dois me doter d'un programme de perfectionnement puisque toutes les approches dont j'ai pris connaissance me laissent dépourvue d'assises pour mon action: j'ai beaucoup d'outils mais je n'arrive pas à m'encadrer par une théorie cohérente.

C'est alors que je m'inscris au cours sur l'utilisation du groupe. La conjoncture est favorable, je me sens syntone avec l'approche, elle éveille en

moi des résonances profondes. Aussi, je développe une passion pour la Gestalt.

Initiée à cette approche, j'ai la certitude que c'est celle que je cherchais depuis longtemps: elle rencontre mes attentes, elle correspond à ce que je suis et à ce que je veux. C'est une approche philosophique, théorique et pratique qui me captive. Reste à l'explorer et à me l'approprier. La Gestalt devient ma problématique, je veux l'expérimenter mais avant, fidèle à moi-même, je m'inscris au cours de lectures dirigées pour la scruter... un peu.

C'est à ce moment que je prends part au tronc commun en maîtrise et que je retourne ma problématique dans tous les sens jusqu'à tourner en rond autour d'elle, à m'y perdre modérément et à me questionner sur la légitimité de mon projet. A mesure que je chemine, je suis de plus en plus envahie par un énorme sentiment d'incompétence dans mes milieux de travail, mais je résiste et reste bien confortablement dans les sentiers battus; je jongle avec les concepts plutôt que de me proposer d'expérimenter. C'est le paradoxe du changement, ma résistance à l'action.

En étudiant la méthodologie de recherche qualitative, qui semble très près de mes valeurs, je me rends compte qu'elle ne correspond que partiellement à ma recherche. Même si j'endosse les postulats de l'interactionnisme symbolique sur lesquels la recherche qualitative se fonde et que sa méthodologie peut me servir d'outil de travail, ma quête de compétence commande une orientation autre.

Parallèlement, je participe au cours sur le curriculum qui me permet, en prenant une certaine distance avec ma problématique, de me concentrer sur mon travail actuel et d'y réinvestir immédiatement mes efforts.

Mais il a fallu que je m'inscrive au cours de didactique pour me rendre compte qu'il est urgent que je présente mon projet, que je suis prête à m'expérimenter, dans un milieu protégé, j'entends. Bref, j'en ai assez de me battre avec mon sentiment d'incompétence, j'en ai assez d'être en état de supercherie, de n'avoir pas ce dont j'ai besoin pour faire ce que je fais, je vais maintenant agir. Et puis, le contenu du cours de curriculum me revient.

mon diagnostic conjoncturel se clarifie et j'articule maintenant les apprentissages réalisés autour de ma problématique actuelle.

Il m'est apparu indéniable que pour rencontrer mes finalités, il y aurait convergence des divers savoirs et des divers moyens: expérience pratique, expérience thérapeutique et théorie réunies.

Je voulais me lancer dans un trajet, un processus exigeant et je savais que je passerais par des lieux éprouvants, mais, ne voulant pas que mon savoir reste fragmentaire, je choisissais de m'exposer aux embûches et de tenter de les surmonter du mieux possible, en dépit des risques inhérents.

Aussi, pour élaborer mon projet, je me suis inspirée des indications de Ed. Smith (1976), concernant la formation des intervenants en Gestalt Thérapie. L'apprentissage expérientiel est le plus approprié à la formation d'un thérapeute lorsque ce dernier est en harmonie avec la philosophie inhérente à l'approche qu'il étudie. Également, cet apprentissage par

l'expérience directe est d'autant plus fécond qu'il est accompagné d'une structure cognitive, d'un encadrement théorique.

Les niveaux axiologiques de mon curriculum de maîtrise sont les suivants: ma mission est d'intérioriser les valeurs et les postulats de la Gestalt pour devenir une intervenante compétente auprès de la clientèle avec laquelle j'interviens actuellement, soit, d'une part, des adultes inscrits aux cours du soir en formation de base à Hull, et d'autre part, des adultes inscrits aux cours du jour en formation professionnelle dans les programmes de commerce et de secrétariat. L'opérationnalisation se fait par des objectifs généraux et des objectifs spécifiques concrets. La stratégie utilisée est un stage de formation qui permet la convergence de l'influence des divers paramètres impliqués: les valeurs et les attentes du milieu d'apprentissage, la culture et les savoirs de ce milieu, les valeurs de l'institution qu'est l'université à travers son programme individualisé de maîtrise en éducation, ainsi que l'ensemble des personnes et des groupes concernés.

1.2- But et objectifs

But

Le but de mon projet de maîtrise est de développer des compétences d'intervention en Gestalt en vue de favoriser la croissance personnelle d'adultes en recherche de changement et les apprentissages spécifiques relatifs aux programmes des institutions dans lesquelles j'évolue actuellement (formation de base et formation professionnelle).

Ce but, issu de mes incertitudes relatives à mes compétences d'intervention auprès de ma clientèle, correspond à ma vision du monde humaniste et à ma vision holistique de l'intervention éducative. De plus, les compétences que je recherche sont manifestement transférables, quel que soit le contexte, dans les différents milieux d'intervention inscrits potentiellement dans mon cheminement professionnel à l'intérieur du monde de l'éducation, advenant des changements imputables à la précarité de mes emplois.

Quatre grandes orientations deviennent nécessaires pour atteindre ce but:

1- La maîtrise de la théorie de la Gestalt
2- Le développement d'habiletés en Gestalt
3- Le développement de l'instrument premier en Gestalt (l'intervenante)
4- Le développement d'un savoir transférable dans mon milieu de travail

Objectifs

Les objectifs sont donc présentés en fonction de ces quatre orientations.

1- La maîtrise de la théorie de la Gestalt:

- Articuler les principes fondamentaux
- M'approprier les concepts
- Connaître les interventions
- Connaître l'évolution

2- Le développement d'habiletés en Gestalt:

- Utiliser des micro interventions
- Être capable de suggérer des expériences pertinentes
- Savoir partager ma prise de conscience
- Mesurer les impacts des interventions
- Utiliser mes intuitions
- Définir mes intentions

- Être capable d'identifier des thèmes et des résistances
- Prendre des risques mesurables

3- Le développement de l'instrument premier en Gestalt

- Développer la conscience de mes sens
- Développer la conscience de mes émotions
- Développer la conscience de mes besoins
- Développer la conscience de mes valeurs
- Développer la conscience de mes intentions
- Clarifier mon processus de formation de figures
- Faire face à un plus large éventail d'émotions
- Apprendre à accepter de prendre du temps

4- Le développement d'un savoir transférable dans mon milieu de travail

- Être capable d'utiliser la théorie
- Être capable d'utiliser des interventions
- Être capable d'utiliser mes intuitions
- Intérioriser le savoir-être selon ma réalité

1.3- La méthodologie

La méthodologie choisie s'appliquait bien à une problématique relative au développement de compétences, soit: un stage de formation comportant plusieurs perspectives. Ce stage a eu lieu dans des milieux qui ont pu me permettre d'expérimenter sans trop de risques, dans une atmosphère sécurisante qui facilite l'exploration de nouveaux comportements. Le stage s'est cependant étendu sur une période plus grande pour me permettre de

transposer dans ma vie les apprentissages réalisés dans ces groupes restreints. Cela n'avait pas été prévu au départ mais je m'étais laissé la possibilité de faire des modifications éventuelles aux périodes envisagées.

Mon projet ne visait pas la création d'un nouveau savoir mais l'intégration d'un savoir existant et la création d'une relation inter-subjective avec les divers agents contribuant à mon projet.

Les milieux d'intervention prévus étaient les suivants:

1- Groupe de formation au Gestalt Institute of the National Capital, d'une durée de 100 heures.

Ce stage de formation met l'emphase sur la croissance personnelle, le développement du continuum de conscience et la pratique d'habiletés en suggérant des activités qui illustrent la théorie et la méthodologie de la Gestalt. L'animateur est le Docteur R.W. Richardson, formé au Gestalt

Institute of New England, au Gestalt Institute of Toronto ainsi qu'auprès de J. Simkin, de Californie.

2- Deux fins de semaines de formation

Il s'agit d'ateliers thématiques portant sur certains aspects de la Gestalt. Je prévoyais un atelier avec J. Latner et un autre avec E. Smith.

3- Participation à un groupe expérimental orienté vers l'intervention corporelle.

Ce groupe est issu des ateliers du Gestalt Institute of the National Capital et composé d'intervenants professionnels de différentes disciplines, intéressés par les approches corporelles: éducation, psychologie, travail social, psychiatrie et counselling.

4- Pratique de GEBA

GEBA provient de GEstalt Body Awareness. C'est un programme individualisé de développement de la conscience corporelle qui se pratique seul, avec un ou plusieurs partenaires. B. Hans (1973), l'auteur, suggère de recourir au journal de bord pour suivre l'évolution du programme, d'une durée approximative de 150 heures.

5- Rencontres en tutorat sur une base mensuelle

Les rencontres en tutorat faisaient partie intégrante de mon projet de stage. Mon tuteur, A. Dolbec, est formé en Gestalt et les rencontres prévues devaient consister en une aide au niveau méthodologique et concerner directement les buts et objectifs proposés. En fait, ces rencontres devaient constituer un lieu privilégié d'intégration.

Ma recherche était limitée par le temps, les activités de stage devant s'arrêter au mois d'octobre 1990, et je me laissais la latitude nécessaire pour produire le rapport écrit.

Je prévoyais également utiliser tout au long de mon stage un journal de bord "intermêlé" comportant des réflexions, des décisions, des directions, des buts, des idées et servant de mémoire, de journal d'observation et d'auto-évaluation. Il devait servir de catalyseur en session de tutorat.

Le rapport final devait porter à la fois sur la théorie de la Gestalt Thérapie et sur l'intégration que j'en ai faite à travers ma participation aux diverses activités. Je souhaitais que ce rapport me permette d'intégrer la symbolisation utilisée en Gestalt de façon à pouvoir faire un usage correct du vocabulaire.

Je terminais mon séminaire en mentionnant que je désirais unifier mes désirs d'apprendre et mes désirs de prendre de l'expérience; apprendre à utiliser mon vécu pour apprendre... continuellement. Je le mentionne parce

que je me rends compte que j'ai effectivement fait cet acquis supplémentaire en fin de trajet.

1.4 La Gestalt comme solution

Si j'ai choisi la Gestalt comme solution plutôt qu'une autre approche, c'est que j'ai été séduite par la théorie, la philosophie et les attitudes qui en découlent. Mon premier contact s'est fait par la lecture et j'ai été fascinée par la définition de l'être humain et les postulats sous-tendant la Gestalt. J'ai fait un pas dans cette direction et, la fascination allant grandissant, j'ai tout investi ce qu'il m'était possible d'investir et j'ai plongé. Ceci m'a conduite à déstructurer ma façon d'être afin d'amorcer les changements souhaités.

Je dois dire aussi que la personnalité exubérante du fondateur de l'approche me fascinait. Je l'ai su dès mes premières lectures de son journal: Ma Gestalt thérapie (Perls, 1976). Son cran et son sang-froid évidents, tout contraires à mon attitude plutôt passive et surtout son assurance à toute épreuve soulèvent en moi beaucoup d'envie. Peut-être qu'en me familiarisant

avec l'approche, j'allais d'un même élan acquérir un peu des attitudes des premiers adeptes. Toujours est-il que c'est dans cet esprit que j'entrepris mes lectures en Gestalt et que j'ai développé davantage mon intérêt.

Également, Perls me surprenait tellement que je ne pouvais pas rester indifférente, ses actions et ses paroles me remuaient jusqu'au plus profond des entrailles. Je me rappelle avec un peu de frayeur son attitude sous-jacente dans ces paroles rapportées par Shepard: "Si vous choisissez d'être mon paillasson, j'essuierai mes pieds sur vous chaque fois qu'ils seront sales." (Martin Shepard, 1980, p.137). Cette attitude crue me place en face d'une réalité confrontante.

Vraiment, certaines idées véhiculées par les gestaltistes m'ont surprise et emballée telle cette autre proposition, de Naranjo (1973): "Faites aujourd'hui ce que vous voudriez faire demain." J'ai plutôt tendance à faire l'inverse.

Une de mes premières remarques est que la Gestalt vise d'abord et avant tout le changement vers l'intégration de la personne et l'amélioration de ses interactions avec l'environnement. On pourrait aussi dire que la Gestalt vise la réparation des fausses manoeuvres intervenues pour empêcher l'organisme d'interagir harmonieusement avec son milieu. Toute ma démarche de maîtrise s'inscrit dans le sens d'un changement souhaité et en cela la Gestalt correspond aussi à mes attentes.

Mais, déjà, je dois dire maintenant que j'étais prise dans le paradoxe, dans ce qu'on a appelé la théorie paradoxale du changement en Gestalt et qui se résume ainsi: "le changement se produit lorsque la personne s'accepte telle qu'elle est." Cette petite phrase que j'ai lue et relue en comprenant cognitivement le sens, je la comprends maintenant de façon organismique et c'est toute la différence du monde. Comme ces mots sont faciles à entendre mais comme cette réalité est difficile à vivre.

J'ai beaucoup de peine à accepter de prendre du temps, ce qui me retarde passablement. J'ai tendance à avoir une approche plus coercitive et à vouloir m'imposer une direction de changement, et ce faisant, je n'accepte

pas d'être qui je suis et par le fait même, je retarde le changement. Cela demande un temps fou et un effort magistral de m'accepter telle quelle, de me reconnaître d'abord, et ensuite, d'accepter d'être différente de mon image idéalisée, d'un moi ayant tellement plus de qualités. Je comprends maintenant la nécessité de m'investir, de m'habiter plus entièrement au lieu d'essayer d'être autre. L'ironie là-dedans est que je veux le faire dans le but de changer, parce que je sais que cela me permettra éventuellement d'y arriver.

CHAPITRE II

L'APPROCHE DE LA GESTALT THÉRAPIE

2.1- Les fondements

La Gestalt est une approche humaniste, une approche issue du mouvement du potentiel humain. Elle s'inspire donc des paradigmes humanistes qui conçoivent la personne comme étant responsable de son cheminement et capable de le faire. Les humanistes s'opposent à l'existence d'une vérité absolue et reconnaissent l'unicité de chaque être humain. Ce qui caractérise aussi les humanistes, c'est leur croyance fondamentale dans le fait que chacun a le droit de s'épanouir et de se réaliser, de répondre à ses besoins physiques, sociaux, personnels, et spirituels, le tout en accordant une importance fondamentale à tout le domaine affectif, selon Dolbec (1990).

C'est aussi une approche systémique, découlant de cet aphorisme: "Le tout est plus grand que la somme de ses parties". Si une seule partie du

système change, tout le système change. La Gestalt cherche à rester ouverte et à se définir par le développement holistique de la personne qui vise le changement à partir des pensées, des émotions, du corps et des comportements... Elle est donc à cent lieues des approches médicales et autres doctrines omniprésentes aujourd'hui qui tendent à traiter l'humain en tant qu'objet au lieu de sujet.

D'autre part, on peut dire que la Gestalt s'inscrit parfaitement dans le cadre des idées exprimées par Ferguson (1980) dans The aquarian conspiracy, où on évolue du rationnel au relationnel, de la compétition à la coopération, de la matière à l'esprit, de l'analyse à la synthèse, du linéaire au circulaire, du statique au dynamique.

La Gestalt est aussi une philosophie existentielle et phénoménologique. L'approche est concrète et descriptive. Les tenants de l'approche ne s'inspirent pas de théories abstraites pour baser leurs interventions. L'auto-questionnement est spontané, existentiel, il vise l'action plutôt que la réflexion pour le plaisir de la réflexion. C'est la victoire du subjectif sur l'objectif, la reconnaissance de la pluralité des réalités.

Le vécu immédiat sert de matière à l'intervention qui s'inspire de la subjectivité irrationnelle. Cette dernière colore la réalité de chacun pour emprunter les chemins de la prise de conscience de soi comme expérience unique. La concentration sur le phénomène entraîne la conscience de soi et l'intégration de la personne.

Cette thérapie est issue de l'extension des concepts de la Gestalt Psychologie à l'application du développement individuel intentionnel (Kohler, 1947). Elle a hérité de toute la théorie de la perception sélective subjective développée par les psychologues gestaltistes et qui peut se résumer ainsi: la perception est une action volontaire de création de figures influencée par les besoins.

Certaines lois régissent alors le phénomène de la perception pour faire en sorte que la figure tende à s'organiser au mieux possible et à se compléter pour devenir claire et résistante aux changements. Elle s'achève lorsque le besoin qui l'a fait émerger est assouvi. De telle sorte qu'une

personne qui a faim, par exemple, est beaucoup plus sensible qu'une autre à tous les stimuli alimentaires tant et aussi longtemps qu'elle n'a pas assouvi sa faim.

D'autre part, à partir du moment où le cycle de création des figures est interrompu, il y a récurrence d'une même figure, tant que le besoin n'est pas satisfait. C'est ce que Perls a appelé les situations inachevées, qui viennent perturber toute la relation de l'organisme à son environnement. La cumulation de situations inachevées produit la névrose, c'est-à-dire le non ajustement de l'organisme à son environnement. Perls (1967) définit aussi la névrose comme étant l'emprise du contrôle rationnel sur l'organisme au lieu de l'ajustement créateur, l'auto-régulation naturelle.

Ce qui caractérise aussi la Gestalt, c'est la définition des processus, dont le self qui n'est pas rigide mais qui est lui-même la manière relationnelle de l'organisme: c'est l'ajustement créateur de la personne. Le processus permanent d'adaptation de l'individu. (Goodman 1979) Cette fluidité dans le regard posé sur l'humain rend davantage la réalité de sa nature complexe que toute autre définition qu'il m'ait été donné d'entendre.

Ce qui m'a le plus influencée dans la Gestalt, c'est l'attitude de l'intervenant que toute la théorie sous-tend. Ces fondements de la Gestalt déterminent une attitude très impliquée de l'intervenant qui peut même aller à l'encontre de ce que l'on étudie en counselling, par exemple, il est acceptable pour un intervenant en Gestalt de démontrer sa colère si elle est présente. L'intervenant se contente d'être lui-même et de faire part de ses prises de conscience en tenant compte de l'éthique professionnelle et en s'intéressant à la personne qui compose le système relationnel avec lui.

C'est une des approches qui préconise le plus la démarche personnelle de l'intervenant comme formation préliminaire à son accréditation. J'endosse cela avec chaque fibre de mon corps. J'ai trop vu de prêcheurs contredisant par leurs actes la moindre de leurs paroles et j'ai trop souffert des contradictions éhontées des formateurs aveugles à leurs propres manques d'authenticité, pour ne pas être sensible à cette donnée. De plus, je sais trop, de par ma propre expérience personnelle, que le savoir uniquement cognitif n'aide pas à faire face à la vie avec plus d'équilibre. Ce savoir doit être assimilé afin d'être mieux utilisé dans une relation thérapeutique ou éducative.

A part tous les éléments dont il a été question précédemment et qui ont servi de fondements à l'élaboration de l'approche et donc, qui en font intégralement partie, il y a des concepts essentiels qui la constituent et que je présente dans le présent chapitre. Je tiens à mentionner de nouveau que j'ai découvert et approfondi ces concepts d'abord par des lectures puis par ma participation aux activités de stage et par des retours effectués après chaque expérience. Le texte qui suit est donc ma reconstruction du savoir, ma théorie émergente, réinventée à partir de mon expérience et de mon appropriation du savoir.

2.2- Le but

Toute la théorie de la Gestalt repose sur la croyance de Perls qu'il vaut mieux vivre en fonction de soi, de façon authentique et spontanée plutôt que de vivre en fonction des exigences extérieures et des diverses obligations, et en cela, la Gestalt s'aproche du Tao. C'est une façon d'être plutôt qu'une façon de faire et elle implique autant l'intuition que la raison.

Elle vise à rétablir les processus naturels de conscience de soi dans son environnement, en passant par la revalorisation des sens. En cela, elle est thérapeutique.

Le but de l'intervention est l'intégration et pour ce faire, il s'agit de mettre en contexte la réalité et d'offrir un milieu protégé pour exercer le moi sans danger. Il s'agit de proposer l'expérience jusqu'à la responsabilisation en augmentant les aires de contact, en favorisant l'émergence d'une figure claire sur un fond diffus.

L'intervention permet de décharger l'affect de la situation inachevée, souvent en revivant la scène passée fixée, dans le but de favoriser la croissance. L'emphase est sur le comment et non sur le pourquoi.

Une des caractéristiques de la Gestalt nous vient directement de la personnalité de Perls: revaloriser les activités spontanées et ludiques.

Il semble possible d'attribuer à l'intervention gestaltiste des objectifs qui, bien que très généraux, peuvent servir de base à l'intervenant. Ces objectifs s'inscrivent à travers les 4 grandes directions suivantes:

1- Rétablir le cycle de la croissance
2- Achever les situations inachevées
3- Apprendre à cheminer vers l'autonomie, la responsabilisation, l'auto-support
4- Apprendre à apprécier ce processus qui n'a pas de fin

Afin d'éclairer davantage les objectifs spécifiques, je propose la subdivision suivante:

- Établir un continuum de conscience
- Laisser monter l'énergie
- Explorer de nouveaux comportements
- Intégrer les polarités
- Passer à travers les impasses
- Comprendre les besoins individuels et environnementaux
- Mobiliser tous les modes d'expérience, dont:
  - Aiguiser les sens
  - Éprouver les émotions
  - Prendre ses responsabilités
  - Développer son auto-support
- Solutionner les problèmes
- Développer ses aptitudes à vivre au présent
- Laisser émerger et se développer les gestalts
- Découvrir les manoeuvres manipulatoires

- Reconnaître les résistances.
  - Assimiler ou déloger les introjections
  - Exprimer les projections
  - Convertir les confluences en contact
  - Relaxer les rétroflexions
  - Découvrir les manoeuvres de déviation

2.3- Le cycle de l'expérience

La perception est une action, l'action de choisir ce sur quoi portera l'attention de l'organisme au moment de la perception. Ce qui est perçu s'appelle la figure et elle se découpe momentanément sur un fond qui s'efface, pour lui laisser prendre toute la place dans la conscience. La perception est en constante fluidité, elle ne se fixe pas sauf s'il y a une situation inachevée, dans laquelle la même figure ressurgit toujours du fond pour se cristalliser dans la conscience.

Le cycle de la conscience ou de l'expérience est la façon selon laquelle l'organisme forme ses figures. De la motivation qui oriente la perception à l'action en passant par la prise de conscience. C'est la façon originale de l'organisme d'entrer en contact avec l'univers.

Le self est le processus de contact avec l'environnement. C'est la frontière contact, l'élément de séparation entre l'être et l'environnement comme la peau de l'organisme est son système de contact physique.

Il y a croissance là et seulement là où il y a contact. Le cycle de conscience, c'est le déroulement du processus en étapes successives, de la formation à la destruction des figures. En fait, c'est le cycle de déploiement du self.

Dans un cycle sain, il n'y a pas d'interruption du processus de création des figures. Le rythme est harmonieux et fluctue de l'émergence à la résolution sans se briser, à l'image d'une vague d'océan.

Goodman (1977) a proposé un cycle de satisfaction des besoins en 4 phases: pré-contact, prise de contact, plein contact et post- contact. Zinker (1981) reprend le cycle mais le présente en 6 phases: sensation, prise de

conscience, mobilisation d'énergie, action, contact et retrait alors que les Polster (1983) le proposent en 8 phases: sensation, expression du besoin, lutte interne, définition du thème, impasse, acmé de l'expérience, illumination et aveu.

Le cycle, aussi important soit-il théoriquement, n'est pas une stratégie d'intervention thérapeutique, c'est le processus disséqué du <u>self</u>, l'explicitation de ce dernier. Les interruptions sont considérées comme des désordres du self, selon l'expression de Latner (1973). De plus, le <u>self</u> étant le système de contact, la symbolisation de Goodman me sied mieux. Elle est simple et met l'accent sur le contact. Cependant, j'aime bien les notions de mobilisation d'énergie et d'action amenées par Zinker et celles de lutte interne, de définition du thème et d'impasse introduites par les Polster.

La mobilisation d'énergie et l'action m'intéressent parce que, personnellement, j'ai beaucoup de résistances à ce niveau alors que les notions des Polster m'attirent de façon plus théorique. En effet, la conscience ayant un contenu, on est toujours conscient de quelque chose. On n'est pas conscient de façon absolue. De plus, la notion de thème, en

associant conscience et contenu, me permet de rapprocher théorie et intervention.

Le concept figure-fond, l'apparition d'une figure claire sur un fond flou comme élément retenant l'attention de la conscience, est à la base de toute la théorie de la Gestalt. L'existence de la figure en rapport avec le fond illustre toute la hiérarchie des besoins et le processus est en fluctuation continuelle. En cela, la Gestalt n'est pas une approche reliée au contenu mais au processus, sans pour autant nier le contenu. L'intérêt du cycle comme référent théorique pour l'intervenant réside dans son potentiel de facilitation quant à la localisation de la résistance.

En effet, les perturbations du cycle mettent en évidence les résistances ou les forces qui cherchent à maintenir le statu quo. Le processus est alors dérangé, d'une part, par des figures fixes et d'autre part, par de la confusion provoquée par le fond qui contient trop de points d'intérêts attrayants, issus de figures inachevées et qui empêchent la formation d'une figure claire.

Les interruptions dans le cycle sont illustrées par la difficulté de la personne aidée à répondre à ses problèmes, il y a confusion ou comportement fixe ou bien perte d'intérêt ou manque d'expression des besoins. Cela se manifeste dans le degré de tension musculaire selon un phénomène d'action-réaction. Les muscles sollicités pour l'action qui répondrait aux besoins du sujet se tendent et leurs antagonistes se raidissent pour paralyser l'organisme.

Jusqu'à maintenant, le cycle est pour moi un outil de réflexion. Je ne sais pas s'il deviendra ou non un outil d'intervention. Je n'ai pas eu connaissance de son utilisation, dans la pratique, par d'autres intervenants non plus. Il s'agit probablement d'un raffinement qui m'est encore inconnu.

2.4- Les résistances

La conscience est la base de la Gestalt, c'est un état spontané et attentif à la gestalt en développement. C'est un processus, un cycle qui peut

être interrompu par ce que l'on nomme les résistances, terme controversé parce que perçu comme péjoratif, ce qui n'est pas voulu.

Les résistances sont un contre dynamisme venant appuyer l'ambivalence de l'organisme devant le changement. Elles peuvent servir à limiter la conscience dans l'ici et le maintenant ou agir pour empêcher l'action ou le contact. Elles sont utiles lorsque choisies volontairement mais nuisibles lorsqu'elles sont chroniques et inconscientes.

Les résistances sont des freins qui viennent propulser l'organisme dans un pôle de ses possibilités, l'éloigner du point zéro, le sortir de l'indifférence créatrice pour le limiter dans un déjà vu qui aurait peut-être avantage à être dépassé. Grâce à elles, on peut se targuer de permanence mais aussi, elles préviennent la croissance, il devient donc important d'en être conscient et ainsi, de pouvoir agir sur elles au besoin.

La résistance est un moyen dynamique développé par l'individu pour limiter sa prise de conscience de l'ici-maintenant et conserver le statu-quo, ce

qui interrompt le cycle. Conscientes, les résistances sont très utiles, ce sont des fonctions de l'ajustement; le problème existe quand elles deviennent des habitudes chroniques et mal appropriées, des fixations.

Au cours de mon stage, j'ai pu me rendre compte que mes résistances se combinent les unes aux autres pour former un système complexe de freinage.

Par exemple, j'ai pris conscience du fait que parfois, je me retenais dans un groupe (rétroflexion) de peur d'agresser (introjection me l'interdisant) pour me sentir, à mon tour, agressée (projection). Évidement, l'exemple est simplifié mais il appert fréquemment que d'inextricables suites de résistances produisent des comportements parfois étonnants. Seulement, dans mon cas, j'en ressens souvent un grand malaise ou une certaine confusion (désensibilisation).

Il est à noter que la polarité de la résistance est l'assistance et ainsi, la force de la résistance est proportionnelle à la force utilisée pour le contact. Ceci, bien qu'encourageant, est difficile à vérifier.

Voici les principales résistances en Gestalt:

La désensibilisation:

La désensibilisation est l'annihilation des sensations. C'est l'absence, le vide, le trou dans la conscience.

C'est une tentative de surmonter le conflit et la douleur en étouffant les sensations, en niant ses impulsions. La personne qui se désensibilise peut, par exemple, sembler sourde à un commentaire menaçant.

La désensibilisation peut être spécifique, comme par exemple dans la frigidité, ou généralisée, comme quelqu'un qui est dans la lune.

<u>L'introjection:</u>

C'est l'incorporation passive d'un élément extérieur à l'individu sans qu'il y ait destruction, transformation et assimilation. Introjecter équivaut à intérioriser de façon non critique des "je devrais". C'est l'équivalent alimentaire d'ingérer sans digérer.

Par exemple, une enfant qui introjecterait le commandement lui demandant de ne pas être agressive avec ses parents serait ambivalente devant un comportement de ses parents qui susciterait en elle de l'agressivité. Elle serait aux prises avec deux pulsions contradictoires: être agressive et ne pas l'être. Cette scission entraine nécessairement un conflit interne.

Dans l'introjection, la frontière du *self* est à l'intérieur de la personne, il n'y a plus de "moi" mais un "tu" à l'intérieur.

La projection:

Cette résistance se manifeste par une partie niée de soi que l'individu attribue à son environnement. La personne reste hypersensible à cette partie niée et elle la critique outre mesure aussitôt qu'elle en soupçonne la présence chez quelqu'un d'autre.

Dans la projection, la frontière du *self* est, contrairement à celle de l'introjection, à l'extérieur de la personne, ses traits propres sont vus chez les autres.

Un cas fréquent de projection s'illustre par la tendance paranoïaque qui fait voir par la personne toute l'agressivité ressentie comme provenant de l'environnement.

La rétroflexion.

La rétroflexion est une action qui, à l'image des verbes pronominaux, revient sur le sujet de l'action. Elle est l'expression d'une action que l'on voudrait faire à son environnement ou d'une action que l'on voudrait bien recevoir de son environnement mais que l'on se fait à soi-même.

Ce mécanisme permet de retenir ses impulsions, d'en empêcher l'expression; l'individu présume donc qu'il est néfaste pour lui d'exprimer ses impulsions. Il croit qu'il n'a pas vraiment d'emprise sur son environnement.

L'environnement s'est opposé à l'expression du sujet; celui-ci se retient et cherche à supprimer ses impulsions et d'une certaine façon, s'en punit. Le conflit original avec l'environnement se trouve maintenant un conflit interne à l'individu.

Il ne faut pas confondre la personne qui se retient consciemment d'exprimer de façon destructive son agressivité, avec celle qui, inconsciemment, retourne contre elle cette agressivité. La rétroflexion pathologique existe dans le deuxième cas.

La confluence.

La confluence est l'absence de discrimination entre soi et son environnement, il n'y a pas de self, il n'y a pas de frontière. La personne peut être consciemment ou inconsciemment unie avec une ou plusieurs autres personnes de façon à ne faire qu'une.

En réalité, en confluence, il n'y a pas de contact, il n'y a pas de self distinct. C'est la symbiose totale. S'il y a possibilité de retrait, la confluence n'est pas fixée, elle est même parfois essentielle, entre autres pour qu'il y ait une relation amoureuse, mais elle est pathologique si elle est permanente.

La déflexion.

La déflexion est une déviation, une manoeuvre de détournement, de déplacement de l'attention. C'est de l'évitement, de la négation, du retrait. Il peut y avoir recours à la maladie, ou bien des fuites dans le passé ou dans le futur. On regroupe aussi sous ce terme toutes les sublimations, les surcompensations par la polarité opposée, les intellectualisations et rationalisations.

D'après Perls (1967), pour dépasser et assimiler ses résistances, la seule façon de rétablir un cycle sain d'expérience est de passer à travers l'impasse. L'impasse survient alors que le support de l'environnement n'est plus adéquat et que le support interne de l'individu n'est pas encore authentique. La métaphore illustrant le mieux ce terme en Gestalt est celle du bébé bleu qui doit découvrir sa force pour survivre.

C'est à ce moment exact que l'intervention professionnelle prend le plus de signification parce que la tendance naturelle est d'éviter l'impasse sans la traverser. C'est en se demandant ce que la personne évite que l'intervenant peut le mieux prendre son rôle de catalyseur pour aider à traverser la crise.

Le sujet utilisera alors toutes les manipulations possibles pour éviter d'entrer dans l'impasse. Plus ces manipulations sont évidentes pour l'intervenant, plus il a l'indice que le sujet est près d'une impasse et plus il peut être attentif aux propriétés thérapeutiques projetées sur lui par la personne qui ignore qu'elle les a en elle.

C'est de ce phénomène que nous vient le modèle d'intervention par la frustration du sujet. Perls disait qu'il cherchait à frustrer la personne de ce qu'elle voulait, jusqu'à ce qu'elle trouve en elle les ressources pour combler ses besoins.

Après l'impasse, viennent l'implosion puis l'explosion. La première est une phase d'incubation et la seconde est le réengagement affectif avec la

situation inachevée. L'énergie est libérée et il y a contact, croissance, rétablissement du cycle.

L'égocentrisme ou l'égotisme.

C'est une défense qui minimise le contact, il n'y a pas d'adhésion au comportement menant à la croissance. l'action ne se termine pas, il y a ralentissement de la spontanéité par l'introspection délibérée avant de s'engager. Il y a protection des frontières de l'identité du self. C'est une forme de refus de l'engagement. C'est l'isolement pour conjurer la peur d'être abandonné.

L'égocentrisme peut aussi survenir après une blessure ou une longue répression, par exemple lorsque la personne se dit qu'elle ne se fera plus contrôler par les autres, qu'elle va maintenant s'accorder la priorité et qu'elle va s'autoriser des satisfactions sans s'intéresser davantage à ses proches. L'égocentrisme peut être une phase du processus d'intégration, la défense est alors un détachement progressif qui permet une éventuelle interdépendance

équilibrée. La pathologie survient lorsque le mécanisme s'installe de façon permanente.

2.5- Les techniques

Les techniques en Gestalt sont des outils de travail, des occasions, pour les personnes impliquées, de vivre selon les attitudes inhérentes à la théorie de la Gestalt. Aussi puissantes soient-elles, les techniques ne sont que des techniques.

En fait, ils sont peu nombreux ceux qui n'ont pas déjà entendu parler des techniques d'intervention en Gestalt. Les techniques sont souvent utilisées alors que la théorie qui les sous-tend est ignorée et cela pose un problème. La confusion créée vient du fait que les utilisateurs de techniques se disent des gestaltistes alors qu'ils ne s'inspirent pas vraiment de l'approche.

Les techniques sont populaires parce qu'elles sont puissantes, d'où leur attrait, mais cela rend aussi leur utilisation potentiellement nuisible pour la personne aidée. L'intervenant peut insister sur l'utilisation de la technique plutôt que de focaliser sur la personne aidée ce qui change complètement le type de relation. Aussi, si l'intervenant provoque l'expression d'émotions fortes, il doit être capable de soutenir la personne aidée jusqu'à l'achèvement de la situation.

Également, les techniques, en Gestalt, ne s'utilisent pas de façon linéaire, elles sont combinées les unes avec les autres pour créer une expérimentation qui corresponde à la gestalt de la personne aidée. Les techniques servent de support à l'intervention, elles ne sont pas l'intervention et elles n'opèrent pas isolément, elles visent toutes à l'intégration de la personne entière. Elles sont efficaces dans la mesure où l'intervenant les propose pertinemment, selon les situations, ses intentions et ses intuitions, pour aider les participants. Elles ne s'inscrivent qu'à titre d'outil dans l'action de l'intervenant et ne prennent en aucun cas priorité sur son rôle. L'intervention en Gestalt suppose un spécialiste plutôt qu'un technicien; on parle d'art et de créativité (Zinker, 1981; Polster, 1987).

Afin de présenter les techniques, je vais les classer en groupes. Cette classification est arbitraire mais elle me permet de mieux les différencier. Le premier groupe présente les règles, le deuxième introduit les techniques d'utilisation du langage, le troisième explique les techniques favorisant l'expression, le quatrième groupe propose les techniques de mise en scène alors que le cinquième fait connaître les exercices structurés et peu structurés.

Premier groupe, les règles

Les règles sont en soi une négation de la Gestalt. Théoriquement, on ne peut pas être ouvert complètement au cycle de l'expérience et en même temps, soumis à des règles extérieurement dictées. Ces dernières ne sont donc pas là pour être des obligations arbitraires mais elles sont plutôt conçues pour faciliter la prise de conscience. On les considère donc comme des exercices de facilitation plutôt que comme des règles dont elles portent pourtant le nom.

En fait, les règles ne sont pas des injonctions ou des règles de morale, elles sont simplement dictées parce qu'elles sont perçues comme des vérités, des faits indéniables.

Voici les principales règles en Gestalt:

- Je respecte les besoins de chacun
- Je n'interromps pas l'expression d'une autre personne
- Je ne donne pas de conseils, je ne cherche pas à convaincre ou à vendre mon idée
- Je regarde la personne à laquelle je m'adresse
- Je ne tiens pas de discours
- Je montre de la tolérance et de l'acceptation
- Je reste dans l'ici-maintenant
- J'écoute au lieu d'expliquer ou d'interpréter
- Je fais savoir quand je suis trop préoccupée pour m'impliquer dans le groupe
- Je ne suis pas tenue de suivre toutes les suggestions de l'intervenant

- Je suis responsable de moi-même

- J'évite la violence physique

Deuxième groupe, le langage

Le travail sur le langage est une partie non négligeable de la Gestalt. On vise à ce que les participants s'approprient la responsabilité de leurs vies, deviennent sujets plutôt qu'objets et suppriment le verbiage qui amortit le contact. Les techniques du langage sont, à l'image des règles, considérées comme des exercices de facilitation et non pas comme des obligations absolues.

- Je parle à la première personne du singulier.

Je deviens ainsi sujet de ma vie plutôt que victime; par exemple, au lieu de dire: "Tu me fais faire des niaiseries," je dis: "Je fais des niaiseries."

- Je parle directement à X au lieu de parler de X.

Par exemple, au lieu de dire " Cela m'agace quand Louise se plaint", je m'adresse directement à Louise: "Louise, je suis agacée quand tu te plains".

- J'utilise des verbes d'action.

Par exemple, je dis "Je pense" au lieu de "Il m'est arrivé de penser".

- J'évite les expressions vides.

"Ah bien, je veux dire, le fond de l'air est frais..." Frédérick Perls (1973) a de façon amusante baptisé ces expressions chickenshit.

J'évite aussi les pronoms vides: on, il, ils, ceci, cela...

- Je fais attention au pronom "tu".

Par exemple: je dis "Je m'ennuie quand tu me parles" au lieu de "Tu m'ennuies".

- <u>Je transforme en observations mes interprétations</u>

Par exemple, je dis: "Je te vois bâiller et j'imagine que tu es fatiguée" au lieu de: "Tu as l'air fatiguée".

- <u>Je transforme mes questions qui n'ont pas vraiment pour but de recueillir des informations:</u>

Par exemple, j'évite de poser des questions comme: "Ne penses-tu pas que tu devrais faire cela?" ou encore: "Crois-tu que cela est normal?" et toutes ces questions qui sont en fait, des affirmations camouflées.

Egalement, j'évite l'usage abusif du "pourquoi" qui signifie plus souvent qu'autrement la désapprobation, par exemple: "Pourquoi ne m'écoutes-tu pas? Pourquoi n'as-tu pas fait...?" etc.

- <u>Je fais attention aux "toujours" et "jamais"</u>

Par exemple: " A chaque fois que je veux quelque chose, tu me dis ça, tu dis toujours ça" ou bien: "Tu ne m'écoutes jamais." ou encore: "Jamais tu ne fais attention à ma présence".

- J'évite de rationaliser, de justifier.

Par exemple, je ne cherche pas à trouver des explications à mes actions, des raisons aux actions des autres, je ne cherche pas à répondre à des "pourquoi", à interpréter. Fritz (1971) avait également une expression très imagée pour ce type de verbalisation: bullshit.

- J'évite de parler à propos de, de philosopher, de rester dans l'abstrait.

Par exemple, je m'implique dans la discussion, je parle de ce qui m'importe, je ne mets pas de distances artificielles, je n'intellectualise pas. Encore une fois Fritz (1971) a trouvé une expression très colorée: elephantshit.

Je dis des phrases qui décrivent ce que je vis actuellement, ce qui constitue ma conscience, moi-même.

Troisième groupe, l'expression

Les techniques favorisant l'expression sont essentielles même si elles ne prennent pas l'importance théâtrale des techniques de mise en scène. Elles sont constamment présentes dans la rencontre entre l'intervenant et la ou les personnes aidées. C'est un peu comme si elles étaient utilisées alors qu'il se passe autre chose. En y portant pas attention, on peut éviter de s'apercevoir à quel point l'intervenant peut y référer.

Suppression de l'évitement

Fritz frustrait l'aidée qui essayait d'éviter de s'exprimer jusqu'à ce que les moyens utilisés soient inefficaces. Il demandait aussi clairement d'arrêter l'évitement, d'arrêter de se tenir occupée à quelque chose d'autre, ou à vivre dans une fantaisie.

Il peut s'agir de prêter son attention à quelque chose, à sa voix, à ses ressentis, simplement se concentrer sur sa façon d'être. Focaliser.

Suggestions (prompt)

Comme suggestions de phrases ou de sentiments, Fritz (1971) disait: "May I feed you a sentence?" La personne répète la phrase et découvre si oui ou non elle lui convient. L'intervenant peut aussi suggérer un ton, une manière de prononcer une phrase.

S'il y a douleur, l'intervenant suggère de se concentrer sur elle, de l'amplifier, de voir comment la personne se donne cette douleur et ensuite d'arrêter de le faire et d'observer.

Également, l'intervenant peut changer le focus de façon à responsabiliser le sujet, par exemple, si ce dernier se plaint de tensions, l'intervenant peut

lui suggérer de se concentrer sur le processus d'accroissement des tensions, des contractions.

On peut aussi trouver un autre genre de suggestions pour ceux qui semblent d'éternels insatisfaits. Fritz leur demandait de dire, après un énoncé sur l'état conscient actuel: "Et cela est suffisant", ou "Et cela n'est pas suffisant."

J'ai pu observer la technique des suggestions tout au iong de mon stage et je dois dire que c'est une de celles que j'ai assimilée le plus facilement et que j'ai transférée dans mon travail.

Questions

Voici les questions les plus utilisées par les intervenants:

- De quoi es-tu conscient actuellement?
- Qu'es-tu en train de faire?

- Qu'est-ce que tu ressens?

- Qu'est-ce que tu vois? entends? sens? te rappelles?

- Qu'est-ce qui vient juste de se passer?

- Qu'est-ce que tu veux?

- Qu'est-ce que tu évites?

- A quoi t'attends-tu?

Les questions sont omniprésentes en Gestalt, et elles sont très utiles en cela qu'elles amènent souvent, selon ce que j'ai pu observer, une prise de conscience de la réalité vécue dans l'ici et maintenant.

J'ai cru remarquer qu'elles précèdent souvent l'utilisation d'autres techniques approfondissant la prise de conscience soulevée par elles.

Analogie

L'intervenant peut demander au sujet d'imaginer une analogie avec ce qui est plus ou moins bien exprimé, par exemple: "Quelle image représenterait bien ce que tu ressens?" Également, on recourt beaucoup à l'utilisation de la métaphore.

Cependant, il semble y avoir une grande divergence d'utilisation de la métaphore selon l'intervenant. Même dans les lectures, certains auteurs l'utilisent presque continuellement (Zinker, 1981; Stevens, 1970 ...) alors que d'autres l'utilisent peu (Latner, 1973; Kepner, 1987).

Quant à moi, j'apprends à utiliser les métaphores de plus en plus.

Baragouinage

Le baragouinage consiste en des vocalisations non sémantiques. Elles reflètent bien nos émotions et notre réalité intérieure et permettent d'entendre aisément le ton de la voix. Également, ces vocalisations favorisent l'expression spontanée. Souvent ce qui est exprimé en baragouinage est repris plus tard avec des paroles pour amener une conscience accrue.

J'ai peu observé l'utilisation de cette technique mais je dois dire que je l'ai utilisée en self therapy (Schiffman, 1971) et qu'elle m'a permis de prendre conscience d'un phénomène personnel intéressant. Cependant, j'aurais peut-être résisté en route étant donné l'incongruité créée.

La répétition

L'intervenant demande à la personne aidée de répéter ce qu'elle vient de dire. Cela mène soit à l'intensification de l'énoncé, ou au contraire, à son opposé.

J'ai vu cette technique utilisée à quelques reprises et elle s'est avérée efficace, je me rends compte qu'il m'arrive aussi de m'en servir.

Intensification

L'intensification va un peu plus loin que la répétition, elle peut être spontanée alors qu'il y a plusieurs répétitions ou initiée par l'intervenant. Le processus est plutôt une invitation à suivre une tangente et à l'explorer. Elle est souvent utilisée pour exagérer un mouvement, une tension musculaire ou une polarité.

J'ai souvent vu cette technique faire ses preuves et je l'ai moi-même utilisée, dans quelques contextes différents mais, chaque fois, il y avait une relation de confiance bien établie.

Explicitation

L'explicitation est une demande de traduire une expression non verbale, une image, un symptôme... en mots. Cela exprime formellement un contenu implicite. Par exemple: "Qu'est ce que tes larmes pourraient dire?", "Fais parler tes mains" etc.

Ce procédé nécessite l'identification de la personne aidée avec cette expression, ce qui peut avoir des effets surprenants. Elle contacte vraiment la signification de son expression et elle en expérimente le contenu affectif.

Un des intervenants que j'ai eu l'occasion de voir en pleine action, M. Goulet, a utilisé cette technique avec un membre du groupe et le tout était assez spectaculaire. Cependant, je ne l'ai jamais utilisée, j'ai fait quelques tentatives mais elles ont échoué. Je n'ai pas amené l'aidée à surmonter le bizarre de la chose.

Quatrième groupe: la mise en scène

Ce groupe représente les techniques les plus puissantes et les plus spectaculaire de la Gestalt thérapie.

prescriptions

Les prescriptions individuelles sont des suggestions d'action que l'intervenant propose à la personne aidée d'expérimenter.

Par exemple:

> "Therapist: I see that you avoided looking at her.
> Patient: Yes.
> Therapist: Experiment with the opposite: look at her directly.
> Patient: I do not feel at ease when I do so. I feel I do not want to communicate with her.
> Therapist: Tell her.
> Patient: I do not feel drawn to. I feel like being far away from you. I would not want to see you at all. (more assertively) I do not like being around you. You are sucking me in all the time with your demands. (loudly) And I hate you!." (Naranjo, 1976, p.290)

Encore une fois, j'ai eu l'occasion de vivre en groupe cette technique. Cependant, les exemples ne me viennent pas clairement à la mémoire, je me sens en terrain glissant et je n'oserais pas l'utiliser parce qu'il me semble que les intentions de l'intervenant doivent etre très claires, ce qui n'est pas toujours mon cas.

<u>renversement figure/fond</u>

Il s'agit d'explorer la polarité opposée à celle exprimée, souvent plus représentative de l'impulsion. Par exemple, demander à quelqu'un qui se dit timide d'essayer d'agir en exhibitionniste.

Évidement, il peut y avoir dosage de l'expérimentation, on peut commencer par demander de regarder une situation et d'imaginer ce qu'elle serait si elle était son contraire.

Par exemple:

> "The therapist notices that while expressing his ongoing experiences the patient often interrupts what he is saying and feeling and in such moment he swallows or sniffs. The therapist suggests that he do the opposite of sniffing and swallowing. The patient engages in a forceful and prolonged exhalation through the nose and mouth, that ends with what he reports as an unfamiliar and surprising feeling: "...somewhat as if I were sobbing, but also pushing against a resistance, and my muscles are tense, as when I stretch in yawning; I enjoy this tension when trying to exhale to the very end of my breath, which also feels somehow like an orgasm."
> (Naranjo, 1976, p.291)

Pour l'utilisation de cette technique, je me réfère à de la théorie. Je sais que j'ai eu connaissance d'éléments ressemblant à l'utilisation de cette technique, mais elle m'échappe presque entièrement.

Achèvement en fantaisie

A partir d' une situation inachevée, on tente de la compléter au moyen du rêve éveillé. Cette mise en scène peut prendre plusieurs formes: finir un rêve non terminé, s'adresser à des personnes et leur dire ce que l'on n'a pas pu leur dire alors qu'elles étaient présentes...

Je n'ai pas eu l'occasion d'observer l'utilisation de cette technique autrement qu'en session de tutorat. Cependant, je l'ai intégrée dans mon mode personnel de fonctionnement. Par contre, j'y réfère assez rarement dans mon travail. Je pense que je devrais oser davantage dans cette direction.

La chaise vide

La chaise vide est une traduction en action d'une pensée, d'une image... qui explicite la signification. Elle permet l'achèvement d'une situation, elle permet aussi l'identification avec une polarité, un trait de caractère, la mise en scène d'un rêve, une anticipation ou une représentation du passé. Elle est aussi utilisée pour travailler les résistances et les refus de participer.

C'est un peu plus que l'explicitation. Il y a une différence entre: "Qu'est-ce que tes larmes pourraient dire?" et "Deviens tes larmes"; le degré d'identification est plus élevé. En fait, dans la chaise vide, il y a identification complète avec chaque acteur. Souvent, le groupe peut être

utilisé comme partie prenante de l'action. Aussi, une variation intéressante est la création imaginaire d'un intervenant.

Dans l'exemple qui suit, le thérapeute et le client sont interprétés par la même personne, soit, Joseph Zinker. Il est possible de voir, dans la progression, l'auteur passer de la fantaisie au développement du jeu dramatique de la chaise vide. L'exemple est un peu long, mais je pense qu'il vaut la peine d'être présenté, étant tellement plus signifiant que nombre d'explications. J'aurais pu proposer un exemple issu de mon stage car il y en a eu plusieurs, mais je n'ai pas eu l'occasion de faire des verbatim et je ne m'y risquerais pas de mémoire, même en me référant à mon journal de bord. Je présente donc l'extrait au lecteur:

Thérapeute: De quoi te souviens-tu?

Client: J'ai à l'esprit plusieurs situations toutes reliées à ce thème de la mort et des mourants. L'une d'entre elles s'en dégage de façon très claire. Je n'oublierai jamais...

Thérapeute: Raconte-la au présent, comme si elle avait lieu maintenant.

Client: On est en temps de guerre. La ville brûle. Les Allemands l'ont déjà partiellement envahie. La plupart des gens encore vivants se sont terrés dans les caves. L'oncle Wolf qui est médecin a pris des arrangements pour que l'ambulance de sa clinique nous évacue de la ville, nous et son personnel. L'opération s'achève lorsque mes parents, mon frère et moi-même sommes

ramassés en hâte au coin d'une rue. Nous sommes entassés à l'arrière d'un petit camion carré vert. Il est rempli du personnel médical de la clinique. Je suis assis dans le fond du camion et je regarde par les fenêtres de la porte arrière. Nous nous arrêtons ensuite pour un autre rendez-vous avec la soeur unique de ma mère, la tante Paula, son époux et son bébé. Le camion s'arrête à la rue convenue. Nous attendons, peut-être quinze secondes puis le camion reprend sa course. Au loin, je vois tante Paula qui court après le camion. Je suis bouche bée. Je suis paralysé. Je suis figé. Je suis gelé. Peut-être que je crie. Je ne me souviens pas si je crie.

Thérapeute: Crie, Joseph.

Client: "Tante Paula est là! Arrêtez le camion! Arrêtez! Arrêtez tout de suite!" Le camion continue de rouler de plus en plus vite. Tante Paula court encore en tenant son bébé de son bras gauche et en agitant sa main droite pour attirer notre attention. Son mari court juste derrière elle en brandissant les bras. Sa bouche est ouverte. Il doit crier mais je ne peux entendre parce que les portes sont fermées à clé.

Thérapeute: Joseph, crie au chauffeur, à tes parents.

Client: "Arrêtez ce maudit camion! Arrêtez-le bande de lâches, de peureux. La rue est déserte; il n'y a pas un Allemand dans les environs. Arrêtez, nous pouvons les entasser avec nous; il y aura de la place. (Je pleure, je me lamente.) "Sauvons-les! J'aime ma tante Paula, je la veux ici avec moi" Le camion est loin maintenant. Ils ne sont plus que de minuscules points au bout de la rue. Ils furent tous tués quelque temps après notre départ. ...
Thérapeute: Ranime ta tante Paula maintenant, Joseph. Ramène-la près de toi et dis-lui tes sentiments.

Client: "Tante Paula, je regrette. Je n'avais que sept ans. Je ne me suis jamais pardonné votre mort, à toi, à l'oncle Meyer et au bébé. J'ai tellement de peine."

Thérapeute: Que répond-elle?

Paula: "Mon petit Joseph, je t'ai toujours aimé. Tu étais mon neveu favori; tu ne pouvais rien faire. Je t'offre mon pardon si tu en a besoin. Je te pardonne mille fois. Je t'en prie, laisse-moi reposer en paix maintenant. Laisse-moi aller et laisse aller ce cauchemar qui te hante, ce cauchemar intime. Vis dans le bonheur. Ensevelis-moi dans la paix. Réjouis-toi dans ta vie, dans ta famille, dans ton travail."

Client: (En pleurant.) "Je pleure pour toi, pour nous tous, pour nos difficultés, pour nos tragédies. Avant de te dire adieu, je voudrais que tu saches que j'ai donné ton nom à une de mes filles - Karen Paula. Elle est très belle... Adieu" (Au thérapeute.) Cette scène est si pleine de vie pour moi. Je me suis débattu avec cette culpabilité pendant trente-quatre ans. (A Paula) "Paula, tu aurais été fière de moi si tu avais vécu. Je le sais, ton amour ne fut pas vain. Ta pureté est en moi. "
(Long silence.)

Thérapeute: Comment te sens-tu maintenant?

Client: Je suis content de m'être échappé. Je suis content d'être en vie. J'aimerais pouvoir danser maintenant comme Zorba sur la plage. Je sens encore un peu de lourdeur en moi. C'est tellement difficile de laisser aller le sentiment de cette tragédie.

Thérapeute: Peux-tu laisser tomber ta tristesse pour le moment?

Client: "Adieu tristesse, j'ai besoin de me reposer maintenant." (Joseph Zinker, 1981, pp.201 à 203)

Cinquième groupe: les exercices

Le cinquième groupe propose les exercices. Il existe deux types d'exercices: les exercices peu structurés et les exercices structurés.

A- Les exercices peu structurés

Créer des situations sans encadrement

Ces situations permettent de laisser émerger, de faire porter l'attention sur le continuum de la conscience, de prêter attention aux sens, aux émotions, aux perceptions, aux pensées, aux désirs et les décrire. Par exemple: "Actuellement, je suis consciente de..." Il peut s'agir aussi de rester en contact avec une sensation, une émotion... pour en permettre le développement.

Tour de groupe

Dans un tour de groupe, l'intervenant peut demander à chaque participant d'exprimer ce qu'il ressent à ce moment en quelques mots, il peut également demander à un participant de faire la même affirmation à chacun des membres du groupe et peut aussi demander à chaque participant d'exprimer quelque chose à chacun des autres (parole ou action).

Par exemple:

14 h 40
Nous retournons à nos coussins. Faisons le tour de ce que nous ressentons.

La question : "Comment vous sentez-vous dans votre corps?" suscite des réactions diverses :

"- Je me sens anxieux, j'ai une boule dans la gorge."
"- J'ai envie de pleurer."
"- Je me sens toute raide."
"- J'ai l'impression que les autres me jugent." Déclaration qui sera ramenée au vécu corporel par la question : "Où sens-tu cette impression ?"

"- Là, au creux de l'estomac, cela bat."
Anne éclate en sanglots :

"- Je me sens mal, j'ai un poids sur les épaules, j'ai envie de me rouler en boule dans le noir et de ne plus voir personne."

Ca y est, le travail est commencé. Nous abandonnons le tour de ressenti du reste du groupe pour localiser notre attention sur ce qui est présent, la peine d'Anne qui semble bien lourde. J'interviens." (Marie Petit, 1984, p.92)

B- Les exercices structurés:

Ces exercices sont des situations prédéterminées qui sont proposées dans un but exploratoire et éducatif. Il peut s'agir d'informations données par

l'intervenante, de commentaires sur le processus ou bien d'enseignement d'aptitudes.

Les exercices peuvent prendre différentes formes, entre autres, des réflexions sur les apprentissages, des expériences de contemplation d'oeuvres d'art, d'observation de sa respiration ou de celle des autres...; des analogies avec des objets, des comparaisons de perceptions, des analyses de bénéfices cachés qui permettent de ne pas achever une situation, des exercices concernant les habitudes indélogeables, des exercices d'écoute... Enfin, toutes sortes de jeux. On peut aussi y inclure les techniques qui nécessitent du matériel comme les techniques en arts plastiques et la vidéo.

Évidement, je suis familière avec ce type de technique, très utile en éducation. Dans tous les groupes auxquels j'ai participé, il y avait une forme ou une autre d'exercices. Cependant, ce qui m'est apparu très important, c'est le contexte dans lequel sont faits les exercices. Il me semble que les objectifs doivent être clairs au début et le déroulement passablement contrôlé pour que les apprentissages soient maximisés.

Sixième groupe, les techniques éclectiques

En Gestalt, il n'y a pas d'interdiction de recourir à des techniques diverses en autant qu'elles ne sont pas contradictoires avec la philosophie. On peut donc faire appel à divers moyens, surtout les techniques qui permettent de développer l'attention et la prise de conscience. Entre autres, la technique Alexander, le rolfing, le focusing, la méditation, la visualisation créatrice, les exercices respiratoires, le théâtre expressif, la danse expressive, les massages, les instruments de feedback, les techniques de relaxation, l'isolation sensorielle, l'auto-développement, etc. Il est important de considérer ces techniques pour ce qu'elles sont, c'est-à-dire, des techniques et pas autre chose.

Au cours de mon stage, je n'ai pas participé à des sessions où on utilisait des techniques empruntées à d'autres approches.

Pour ce qui est de mon utilisation des techniques, je me rends compte que j'ai une propension à utiliser les techniques du troisième groupe, soit les techniques qui suscitent l'expression bien davantage que les techniques des autres groupes. Je sens, par contre, qu'il n'en sera pas nécessairement toujours ainsi.

2.6- Le modèle

En Gestalt, il n'y a pas vraiment de modèle d'intervention qui ait été déterminé par les fondateurs ni d'ailleurs par les intervenants des générations suivantes. Cela irait à l'encontre des grands principes de la Gestalt. Cependant il est important de revenir sur le fait que chaque intervenant doit maximiser l'utilisation qu'il fait de lui-même.

Un élément critique de la thérapie est le contact entre la personne aidante et la personne aidée. La spontanéité, l'excitation, la présence holistique de l'aidante facilite les apprentissages de la seconde. L'intervenant utilise sa créativité et improvise en fonction de la situation.

C'est ainsi que, lors de mon stage et dans mes expériences en Gestalt antérieures à celui-ci, j'ai pu être témoin de styles d'intervention aussi variés que les différences individuelles entre les intervenants.

Ce qui peut aussi servir de modèle, en dehors des références théoriques au cycle de croissance et aux résistances, c'est l'utilisation de ce qui est évident. L'intervenant lit le client, son langage non verbal, ses intonations, son choix de mots... aussi bien que le contenu de ce qu'il dit et réagit en utilisant autant son aspect affectif que son aspect cognitif. Par exemple, l'intervenant ne dit pas quel est le vrai visage de la personne qui porte un masque; le vrai visage, c'est le masque.

Les Polster (1983) proposent de travailler avec des thèmes, ou la syntaxe du cycle de conscience. Les thèmes englobent les besoins et les résistances. A travers les thèmes, la personne vit l'affrontement intérieur entre ses forces de croissance et ses forces de résistance pour résoudre la situation. Effectivement, je pense que les thèmes qui se répètent souvent nécessitent un

temps d'arrêt. En m'arrêtant sur des thèmes qui reviennent tout au long de mon projet, j'ai réussi à devenir plus consciente de ma réalité.

D'autre part, comme le changement vient de l'intérieur, le choix de changer revient ultimement toujours à la personne aidée et l'intervenant doit respecter ce choix. Il propose, frustre mais il dose et respecte. Cela aussi fait partie intégrante du modèle. J'ai été témoin, dans mon cheminement, de ce souci de chaque intervenant de respecter les choix individuels de chacun.

Le processus de l'intervention n'est pas une activité préparatoire à quelque chose d'autre, à un état stable, à un point d'arrivée permanent; il est, en soi, ce qui importe, il est une finalité. D'ailleurs, dans l'intervention, il n'y a pas d'objectifs terminaux fixés d'avance, de points d'arrivée prédéterminés. Entre autres, on ne s'attarde qu'occasionnellement à la modification du comportement, ou à la recherche des "pourquoi"; ces éléments surviennent à l'intérieur du processus même s'ils n'en sont pas la finalité, ou une condition essentielle.

C'est ainsi qu'il peut résulter d'une thérapie réussie, un comportement qui pourrait être qualifié de "mésadapté". Il semble en effet, qu'en Gestalt, il soit assez fréquent que la personne aidée, en prenant conscience d'elle et de ses besoins, se trouve insatisfaite de ses relations, de la superficialité des liens sociaux et des institutions dans lesquelles elle évolue, de sorte qu'elle devienne un agent de changement plutôt qu'une personne qui s'adapte.

On peut donc dire qu'il n'y a pas d'étapes immuables et constantes dans le processus d'intervention, le modèle d'intervention est donc très indistinct. Cependant, il est certain que l'on considère la personne comme un système intégré, un tout indivisible qui évolue dans un système de relations.

L'action sur un aspect des problèmes de la personne aidée implique des changements dans son entité. Conséquemment, le fait qu'elle ait partiellement changé, implique qu'il y aura également des changements dans son environnement. L'intervention, en soi, est donc un catalyseur de changements. Que l'on intervienne en intra-personnel, en interpersonnel ou en groupe, tous les systèmes seront atteints.

De plus, un élément instrumental du processus est l'attention de l'intervenant sur la différence entre la fin souhaitée et les moyens utilisés pour cheminer vers la fin. La fin est déterminée par les besoins et elle est presque sans appel alors que les moyens sont négociables, c'est la liberté de choix parmi les alternatives. Comme les alternatives n'entraînent pas toutes les mêmes conséquences dans l'environnement, il devient important d'en connaître les impacts.

Reste que la clé de l'intervention en Gestalt est l'expérience directe. Tout tourne autour de maintenant et comment. On considère que les échanges dans l'intervention sont représentatifs des échanges de la personne aidée en dehors de ce contexte, alors on entre dans l'aventure exploratoire du cycle de croissance.

La Gestalt se pratique en tête-à-tête, en trio et de diverses façons en groupe. L'intervention en interaction avec le groupe est celle qui me fascine le plus, elle procure aux participants une atmosphère sécurisante pour prendre des risques, essayer de nouveaux comportements et le "pouvoir" de

l'intervenant est minimisé. Le groupe donne aussi un feedback aux participants qui peut s'avérer très utile dans bien des circonstances. Ce modèle permet aussi de tirer des apprentissages à partir d'une expérience partagée. C'est le modèle que j'ai le plus connu dans mon stage, en dehors des tête-à-tête nombreux et fructueux avec mon tuteur.

De plus, d'après Naranjo (1989), il y a quelque chose d'implicite qui, sans être nommé, se transmet d'un intervenant à l'autre en cours de formation et il va jusqu'à dire que c'est dans cela que réside finalement l'essentiel du processus thérapeutique. Cette assimilation se fait de façon expérientielle, par contact avec l'attitude, sans explication et sans même la reconnaissance de ce fait par les personnes impliquées. C'est dire à quel point la Gestalt a plus de valeur dans l'action que dans les mots.

Je ne sais pas dans quelle mesure j'ai assimilé mon expérience par ce processus. J'ai cependant tendance à avoir foi dans cette idée, étant familière avec les formes plus évidentes d'identification. J'imagine donc que je recours à cette façon pour intégrer.

Enfin, en ce qui concerne le modèle d'intervention en Gestalt, je puis dire qu'il reste assez flou, en dehors de ces considérations, quand même très signifiantes. Reste donc à évoluer créativement dans toute la latitude permise par l'approche.

2.7- Le rôle de l'intervenant

L'intervenant en Gestalt, joue le rôle d'un catalyseur qui libère le potentiel créateur de la personne aidée en l'assistant dans l'exploration de ses cycles de croissance. Il établit le rapport avec la personne aidée, structure son intervention en fonction de la théorie et crée des expérimentations qu'il lui propose. Ces expérimentations sont négociées afin qu'elles soient adaptées aux capacités et volontés du sujet.

Pour ce faire, l'intervenant, imprégné des principes et fondements de la Gestalt, doit, idéalement, être en contact authentique avec ses expériences

et garder le <u>focus</u> sur la personne aidée. Ses activités principales peuvent s'énumérer ainsi:

1- Établir sa présence et rester en contact avec lui-même.

2- Observer contemplativement ce qu'il voit, entend et ressent en présence de la personne aidée et du groupe.

3- Partager sélectivement ses observations.

4- Être attentif à son expérience, à celle de l'autre et à celle du groupe; être sensible aux bris d'énergie, aux manoeuvres de résistance, d'évitement et de manipulation de la personne aidée.

5- Établir l'équilibre entre supporter la personne aidée et frustrer ses demandes de support.

6- S'occuper de ce qui est évident.

7- Faciliter les contacts authentiques entre les membres du groupe.

8- Pressentir et proposer des expérimentations conformes à ses observations.

9- Respecter la personne aidée et respecter, en tout temps, ses possibilités de repli.

10- Prendre ses responsabilités, être intègre et conséquent, agir en fonction de ses croyances.

11- Donner à la personne aidée les informations nécessaires à sa compréhension du cycle.

12- Développer des thèmes propres au groupe plutôt qu'à un seul membre.

13- Stimuler les apprentissages.

14- Aider à reformuler ses idées.

15- Déceler les indices corporels utilisables dans le processus.

16- Utiliser les mots-clés de la personne aidée, les mots colorés, récurrents.

17- Supporter la personne dans ses impasses.

18- Savoir se retirer au maximum pour laisser l'initiative, mais être très présent, au besoin.

19- Être prudent et attentif aux développements et prêt à réagir à des émotions fortes.

20- Inciter sans mettre de la pression.

21- Souligner les contradictions et attirer l'attention sur la conscience.

22- Rejeter son "autorité" mais accepter son rôle d'expert et sa responsabilité.

23- Improviser en fonction d'un équilibre entre la théorie et ses intuitions.

24- Achever les expériences.

Il découle donc de ceci que la qualité des interventions de la personne aidante est largement tributaire de la qualité de la conscience qu'a cette personne d'elle-même et de son environnement, de son habileté à rester dans le temps présent, de sa sensibilité, de sa capacité de passer harmonieusement de la conscience de soi à la réceptivité à l'autre, de son habileté à s'exprimer clairement et à respecter la personne aidée, et finalement, de la qualité de ses contacts et de sa présence.

De plus, il est essentiel que les interventions soient achevées. C'est par l'achèvement qu'il peut y avoir assimilation et apprentissage. L'intervenant doit donc s'assurer de ne pas entreprendre ce qui ne peut être terminé et toujours insister sur la signification des apprentissages effectués. Il ne peut, en effet, prendre pour acquis que ce qu'il avait l'intention de faire apprendre en proposant l'expérience a été effectivement appris; il lui reste à vérifier.

C'est comme l'histoire du formateur, qui, voulant susciter la prise de conscience des effets néfastes de l'alcool chez ses étudiants, leur a fait une démonstration. Il a immergé un vers de terre dans un verre d'eau et un autre dans un verre d'alcool. Le second vers a succombé immédiatement à ce traitement. Le formateur, consultant ses étudiants pour les faire conclure, s'est vu répondre à sa grande surprise, que pour éviter d'avoir des vers, il fallait boire de l'alcool. D'où l'importance de vérifier.

Finalement, comme elle a tant d'importance, l'établissement d'une bonne relation entre l'intervenant et la personne aidée est un élément fondamental dans l'efficacité de l'intervention.

La personne humaine est, avec toute sa force et son potentiel, souvent fragile et il est très délicat d'intervenir sans faire d'abus de pouvoir! Je ne sais pas si j'arriverai à me sentir compétente comme intervenante. La difficulté est augmentée du fait que les personnes aidées ont tendance à projeter sur l'intervenant les habiletés avec lesquelles elles ne sont pas en contact, ce qui renforce la tendance à vouloir prendre en charge. Cela ne m'est pas facile de résister, surtout que j'interviens assez souvent en situation de crise. Je veux plutôt permettre à la personne aidée d'entrer en contact avec sa propre force et d'utiliser son potentiel afin qu'elle comprenne qu'elle peut se donner elle-même ce qu'elle attend de son environnement.

Évidement, il n'y a pas d'absolu et une personne peut être aidante sans avoir toutes les caractéristiques idéales de l'aidant, ni tous les comportements suggérés. Cependant, il me semble que le rôle de l'intervenant est très délicat et nécessite la participation à beaucoup d'expériences authentiques, la

connaissance de bons fondements théoriques et une formation pratique qui inclut de nombreux <u>**feedback**</u> et échanges avec des partenaires qualifiés; donc, beaucoup de patience et un grand investissement personnel qui se maintienne de façon continue.

Par moments, j'ai peur, mais aussi, je sens que je veux vraiment et que je peux apprendre et continuer dans cette voie.

CHAPITRE III

DÉROULEMENT DU STAGE

La méthodologie choisie s'appliquait à une problématique relative au développement de compétences, au moyen d'un stage de formation qui devait me permettre d'expérimenter sans trop de risques de nouveaux comportements qui seraient éventuellement transférés dans mon milieu de travail.

Aussi, comme en Gestalt la qualité des interventions de la personne aidante est largement tributaire de la qualité de la conscience qu'a cette personne d'elle-même et de son environnement, le travail sur moi-même constituait une partie essentielle de ma démarche. Il était donc question de me mettre en situation de vivre des relations inter-subjectives riches, prégnantes de contenu propice à l'analyse.

3.1- Les faits

En premier lieu, il y avait le stage de formation au Gestalt Institute of the National Capital d'une durée de 100 heures donné par le docteur R.W. Richardson, auquel j'ai effectivement participé. J'annexe d'ailleurs à ce rapport un certificat le mentionnant.

Les sessions de trois heures avaient lieu tous les dimanches soirs d'octobre 1989 à avril 1990. A cela s'est ajoutée une session de fin de semaine pour clôturer le programme, session qui a eu lieu en plus des 100 heures prévues.

L'objectif premier du stage était de développer des prises de conscience personnelles dans l'ici et maintenant. Les sessions étaient donc plutôt non structurées et le développement des thèmes imprévu. Par contre, il y avait aussi des objectifs de connaissances théoriques et de pratique de techniques spécifiques.

Cependant, il m'a semblé que ces pratiques surgissaient habituellement lors des silences dans le groupe ou lorsqu'un membre manifestait un certain mécontentement vis-à-vis des apprentissages. Je dois dire que c'était la première année de fonctionnement de l'école et la direction n'était pas claire. Il y avait nettement un clivage entre une volonté d'entraînement technique et une volonté d'intervenir spontanément et cela portait à confusion.

Il était nécessaire de revenir souvent sur le thème de l'organisation du cours, ce qui n'était pas productif comme il est possible que cela soit. Par exemple, il est arrivé à Rich de proposer un exercice en fin de soirée, de l'expliquer et ensuite de changer d'idée et de dire qu'on devrait le reporter à la session suivante sans qu'il y ait eu intervention par des membres du groupe. Je m'interroge sur la pertinence de l'exercice, surtout qu'il n'en a jamais plus été question. Il semble qu'à chaque fois que j'intervenais dans le sens de la structure, je me butais à de la peur de la part de l'intervenant et des autres et moi-même n'étant pas très structurée, je ne suis pas arrivée à me faire comprendre ou à provoquer un changement.

En fait, je suis intervenue à ce sujet à quelques reprises et finalement, je me suis résignée et j'ai choisi de ne pas poursuivre mon cheminement dans cette institution. J'ai participé à quelques autres sessions de formation, qui tout en étant très structurées permettaient également l'expression spontanée et ces deux éléments ne m'apparaissent pas du tout contradictoires. Au contraire, j'ai pu apprécier l'efficacité d'un encadrement lorsqu'il est explicite. Je dois dire que j'ai ainsi compris ce qui me dérange le plus dans le laisser aller et la perte de temps qui en découle.

Je ne voudrais pas juger sévèrement mes sessions et dénigrer ce que j'ai reçu comme formation. Ce n'est pas mon but, au contraire, j'ai appris énormément et les sessions m'ont permis effectivement de prendre conscience de moi et de mes façons de fonctionner, principalement en ce qui concerne mes interactions en groupe. Cependant, il n'y a pas eu dans ces sessions un lien entre la théorie et la pratique, une réflexion alimentée par l'expérience, ce qui aurait dû se faire, selon moi.

Je me rends compte aujourd'hui que pendant ces sessions, j'étais trop collée à l'expérience immédiate pour me permettre de conceptualiser, j'ai dû

faire ce travail dans le cadre de ma maîtrise plutôt que dans mes sessions de formation. Même dans mon journal, qui me sert davantage d'aide-mémoire que d'outil de réflexion ou d'intégration, je suis loin de la conceptualisation. L'intégration me prend beaucoup de temps.

En deuxième lieu, mon projet de stage comportait 2 sessions de formation de fins de semaine intensives avec Joel Latner et Ed. Smith. J'ai participé à l'activité de Latner en novembre 1989 et suite à une discussion avec mon tuteur, j'ai remplacé l'activité de Smith par une activité avec L. Bertrand en avril 90.

Latner fonctionne à peu près comme Richardson en cela qu'il n'y avait pas d'objectif autre que de suivre le déroulement de la session selon l'expression spontanée des participants. Cependant, cela était clair, il n'y avait pas de confusion et occasionnellement, il nous faisait part de ses réflexions théoriques sans toutefois solliciter notre avis. Bref, j'ai participé à une fin de semaine de thérapie de groupe, ce qui en soi est très satisfaisant, mais qui n'a pas la profondeur d'un enseignement, d'un apprentissage organisé.

La fin de semaine avec L. Bertrand avait comme objectif de favoriser la croissance personnelle à partir d'ateliers d'échanges et de discussions de groupe. Le modèle n'était pas à proprement parler gestaltiste, c'était plutôt une fin de semaine de ressourcement et d'échanges, construite à partir de conférences et d'ateliers animés. Le thème de la fin de semaine étant "grandir", la démarche était à propos.

En troisième lieu, je devais participer à un groupe expérimental orienté vers l'intervention corporelle en Gestalt. Ce groupe s'est dissout après 2 rencontres auxquelles j'ai participé. Il semblait y avoir un manque de cohésion et de but commun qui ne permettait pas l'émergence d'un groupe de travail autogéré.

En quatrième lieu, mon stage comportait la pratique de GEBA, programme individualisé de Gestalt Body Awareness, d'une durée de 150 heures. J'ai suivi ce programme jusqu'aux 2\3, jusqu'à ce qu'un malentendu que nous n'avons pas pu surmonter s'installe entre mon partenaire et moi. Je pense que j'avais idéalisé ce programme, j'avais été toute heureuse d'avoir

été élue pour accompagner mon partenaire dans cette démarche et je croyais fermement en la pertinence de celle-ci pour mon stage.

Il s'est avéré que mon partenaire et moi ne partagions pas les mêmes buts, lui, il n'avait pas exprimé les siens. Je pense aussi que ma naïveté m'a amenée à ne pas voir ce qui était évident. Cependant, je pense que le programme peut être utile, mais avant de me risquer à nouveau en thérapie corporelle, je considérerais davantage le déroulement et l'environnement.

En dernier lieu, mon stage prévoyait des rencontres en tutorat sur une base régulière et la tenue d'un journal de bord hebdomadaire. C'est surtout là que les apprentissages ont été réalisés. Mon journal, comme je l'ai déjà mentionné, m'a servi de mémoire, c'était l'occasion de réflexions immédiates sur mon expérience. C'est un outil qu'il n'est pas toujours aisé d'utiliser. J'ai dû me discipliner souvent et m'astreindre à la tâche. Vraiment, ce sont plutôt les séances en tutorat qui ont été le pivot de mon stage.

Dès le moment où mon tuteur a été choisi, la démarche était entamée et l'envergure insoupçonnée de la tâche, m'impressionne encore. Tout d'abord, les rencontres d'une durée d'une demi-heure à une heure, se sont déroulées à raison d'environ deux par semaine, d'octobre 89 à mai 90. D'autres rencontres ont eu lieu par la suite.

Mon tuteur, M. André Dolbec, est un gestaltiste dont l'approche est très près de ce que la théorie m'a permis de saisir. Je la qualifierais de "pure" dans le sens qu'elle est authentique et assumée. Le modèle est original et chaque rencontre a suscité un questionnement et une réflexion pertinents à ma démarche. Les liens entre l'expérience et la théorie se dessinaient dans ces rencontres fructueuses. M. Dolbec est également expert dans l'approche proposée par Perls quant à la frustration de la personne aidée. Souvent, il m'a confrontée, à la limite de ce que j'étais en mesure de tolérer.

Aussi, j'ai consulté deux autres thérapeutes pendant la durée de mon projet et je suis actuellement en thérapie. Ces démarches sont un des fruits de ma maîtrise.

Un des résultats les plus éclatants de mon travail en tutorat s'avère être le fait que j'ai cessé de fumer. Depuis plus de 10 ans je souhaitais arrêter de fumer mais je n'arrivais pas à le faire maintenant. J'étais mal à l'aise à l'égard de la cigarette, j'étais obsédée. J'en ai pris conscience avec M. Dolbec et j'ai pu décider d'arrêter. Je me suis fixée comme objectif d'observer les effets produits par l'arrêt de consommation plutôt que de m'y adonner. D'abord, l'objectif était intéressant il me permettait de canaliser l'énergie libérée et ensuite, cela me facilitait les choses. C'est étonnant comme j'ai pu observer les détails aussi bien psychologiques que physiologiques de la transition de l'état de fumeur à celui d'ex-fumeur.

3.2 Les apprentissages

Le but de mon stage était de développer des compétences d'intervention en Gestalt. J'ai cheminé dans ce sens et je désire continuer. En effet, mon prochain projet de formation s'inscrit dans la même lignée. J'ai quand même fait un grand pas en avant dans le cadre de ma maîtrise et l'impact ramifié de ce pas est plus important que je ne pouvais l'imaginer. Je veux

poursuivre et approfondir, m'ancrer dans mes compétences et en développer d'autres. L'expérience me confirme l'importance de poursuivre ma démarche pour mon plaisir personnel et mon développement professionnel.

Quant aux objectifs plus spécifiques, je les avais présentés en fonction de quatre orientations, voici ce qui ressort de mes apprentissages par rapport à chacun d'eux.

a) La maîtrise de la théorie de la Gestalt

Les lectures effectuées tout au long de mon projet m'ont permis de rencontrer cet objectif de façon très satisfaisante. Mon but immédiat n'est pas d'accumuler plus de théorie mais plutôt d'intégrer dans ma pratique la matière déjà étudiée. Les nombreux cours, sessions et expériences me permettent de colorer tout le contenu théorique et de procéder à une assimilation graduelle.

Il est intéressant, dans mon cas, de noter que mes outils, mon mode d'apprentissage se sont modifiés au cours de ma démarche. Avant mon projet, il n'y avait que l'observation qui m'était facilement accessible, d'où les lectures nombreuses que j'ai faites au début. Maintenant, je sais davantage tirer partie de l'expérience concrète pour conceptualiser et même, je commence à m'habituer à l'expérimentation active. Je fais référence ici au modèle d'apprentissage proposé par Kolb (1984).

b) Le développement d'habiletés en Gestalt

Je peux maintenant utiliser des micro interventions en Gestalt, par exemple, les règles ou le partage de mes ressentis. Je suis occasionnellement capable de suggérer des expériences pertinentes et de partager ma conscience avec la personne aidée, par contre, je n'arrive pas vraiment à mesurer les impacts des interventions dans l'immédiat mais surtout à moyen terme. Je porte attention à mes intuitions mais j'ai de la difficulté à les définir clairement. Quant à l'identification des thèmes et des résistances, je dois dire que je m'y risque mais que cela reste toujours très difficile et très aléatoire.

Je prends des risques, oui, de plus en plus, mais je ne mesure pas toujours le niveau de risque.

Évidement, l'objectif global était très ambitieux. L'amélioration que je reconnais avoir faite dans l'atteinte de cet objectif me satisfait d'une certaine manière; je ne pourrais pas faire mieux dans le cadre d'un stage. Par contre, il reste beaucoup d'inachevé; dans mon cheminement à venir, je veux développer davantage mes habiletés.

c)Le développement de l'instrument premier en Gestalt: l'intervenant lui-même.

Cet objectif a été de loin celui qui m'a le plus surprise dans sa réalisation. Je peux dire que le changement se fait lentement, très lentement mais qu'à chaque instant, il se fait ressentir dans toutes les pores de ma peau et cela n'est pas toujours facile, loin de là. Souvent, l'élargissement de l'éventail des ressentis possibles s'est fait à partir d'émotions désagréables.

Évidement, cet objectif en est un de toute une vie. J'espère cependant que l'intensité variable de cheminement vers l'atteinte de ce but se fasse à un rythme qui permette des périodes de repos. Par contre, je commence à prendre plaisir à ce processus, à apprécier le chemin parcouru, la progression au lieu d'envisager uniquement ce qui reste à parcourir.

d) Le développement d'un savoir transférable dans mon milieu de travail

Ici aussi, j'ai été grandement surprise. En fait, c'est la façon d'atteindre l'objectif qui me surprend le plus, cela ne se passe pas du tout comme je l'avais prévu; il ne s'agit pas d'une application mesurée des apprentissages théoriques dans la pratique mais plutôt d'un bouleversement de ma façon d'être au travail.

En fait, lorsque j'interviens dans mon travail, je prends plus de risques, j'ose ce que je n'osais pas. Je suis beaucoup plus active et moins réticente à essayer de nouveaux comportements. Il y a là une sorte de perte de

l'image de l'aidante idéale: j'ai à me faire une place et à me battre, j'ai perdu mes illusions théoriques, je suis moins figée par le perfectionnisme et j'agis avec toutes mes imperfections. Je n'ai pas vraiment le choix, je me dois de laisser émerger ma créativité. Je dois dire aussi que j'utilise de plus en plus les métaphores et qu'elles me semblent de plus en plus belles et significatives, elles produisent souvent beaucoup d'effet et cela enrichit ma relation avec les étudiants.

Il se produit parallèlement une augmentation de ma satisfaction dans mon travail, une confiance accrue dans ma capacité de rejoindre des étudiants dans quelque chose d'essentiel et de participer consécutivement à une prise de conscience favorisant la croissance. Je ressens beaucoup de gratitude vis-à-vis ces derniers.

Aussi, je dois dire qu'un des transferts les plus bénéfiques est l'augmentation de ma sensibilité à la douleur. Maintenant, je la perçois davantage chez mes aidés et je la respecte beaucoup.

Évidement, il y a une nette augmentation de ma sensibilité à ma clientèle. Je peux dire que je démontre plus d'ouverture à l'autre mais parallèlement, je ressens aussi le besoin d'apprendre à me protéger, à fermer une partie de moi.

Non seulement il y a eu une modification de mon attitude envers ma clientèle, mais il y a eu une modification de mon attitude avec mes collègues de travail. Je me sens beaucoup plus ouverte à leur égard et je passe beaucoup plus de temps à échanger avec eux, autant dans le cadre du travail que dans celui des loisirs; entre autres, je participe maintenant presque toujours aux sorties de groupe et j'y prends plaisir.

Surtout, je dois dire que j'ose plus, je cherche à provoquer des expériences nouvelles, à expérimenter, autant dans ma vie que dans mon travail. Je me rends compte aussi que je dois me choisir des objets de passion pour me permettre de garder plus de contrôle, de planifier mes expériences de vie.

L'objectif atteint est conforme à la théorie de la Gestalt selon laquelle l'expérience est prédominante par rapport au savoir théorique puisque le transfert dans ma pratique des habiletés développées dans mon vécu me paraît plus important que les connaissances acquises.

Évidement, mes acquis au niveau de l'assimilation des thèmes personnels ont des répercussions sur mon travail. A chaque fois que j'ai réussi à élargir mes frontières personnelles, j'ai réussi à ouvrir un autre canal réceptif en moi pour recevoir ma clientèle.

3.3- L'analyse réflexive

Afin de procéder à l'analyse des thèmes abordés dans mon expérience de stage, je vais créer artificiellement une division en fonction des thèmes qui sont revenus le plus souvent tout au long de mon parcours. De toute évidence, ces thèmes se recoupent et font partie d'un même système; il en découle que l'analyse est appauvrie par l'arbitraire dissection mais de ce fait même, elle devient possible.

La souffrance

Le thème revenant le plus régulièrement dans ma démarche est celui de la souffrance. En effet, j'ai appris à souffrir et je suis devenue très sensible à la souffrance des autres. Comme j'ai toujours été "couvée" dans un milieu ouaté, ma croissance personnelle m'amène naturellement à plus d'indépendance et donc à quitter la sécurité d'une dépendance qui n'a plus sa raison d'être. Cela se fait avec maints heurts et un déchirement intérieur qui m'était inconnu.

Je suis très ambivalente face à ce thème. D'une part, la souffrance a enrobé mon cheminement personnel durant ma maîtrise et ma nouvelle réceptivité à la douleur est un avantage au niveau professionnel que je ne peux négliger. D'autre part, l'affect est plutôt lourd et je me prends parfois à regretter l'aisance de l'inconscience.

En étudiant pour ma maîtrise, j'ai appris à être de plus en plus consciente de mon malaise existentiel et de mon équilibre précaire. Parfois, j'ai l'impression d'être encore brisée et je n'ai pas toujours la certitude d'en sortir et de me tirer de cette fragilité en m'appuyant sur quelque chose de solide en moi, quelque chose qui soit renforcé par cette expérience et non anéanti.

Plus j'avance dans le temps, plus j'ai l'impression que je vais y arriver et même m'habituer à m'exposer à plus de risques pour intégrer mes valeurs de changement permanent. Reste que j'ai beaucoup tendance à m'apitoyer longuement et que j'ai souvent envie de me réfugier dans un équilibre sécuritaire.

La dépendance

Le thème de la dépendance revient aussi régulièrement tout au long de mon stage. Je suis entrée en contact avec mon attitude dépendante et je n'en avais aucune conscience. C'est un peu le complexe de "Cendrillon", le

discours est féministe mais la réalité est toute autre. Je me rends compte aussi que mes résistances sont souvent de l'ordre de la non-acceptation de l'état des choses. Entre autres, je n'acceptais pas d'être dépendante et cela a retardé longuement ma croissance. Cette réalisation correspond à ce que Fritz (1967) conceptualisait par: a rose is a rose. Pour changer, il faut d'abord accepter ce qui est et non pas l'inverse.

La dépendance me vient d'une forme de confluence avec ma mère, ma relation première, qui m'amène à vouloir interagir sur ce mode avec des personnes qui me sont chères. J'ai une facilité étonnante d'être en symbiose avec quelqu'un et je n'ai jamais vraiment vécu un état de séparation. D'où la nécessité de reconnaître mon unicité et ma solitude existentielle pour mieux entrer en contact avec d'autres.

Je pense aussi que ce thème est directement relié à une forme de passivité et donc une déconnexion de ce qui est ma nature agressive. C'est une forme de dépression de mon énergie qui me rend insatisfaite, craintive et indécise.

La façon de surmonter cette dépendance s'inscrit dans une démarche d'affirmation de moi. En me donnant la permission d'être moi-même et de m'exprimer, je deviens moins confuse, plus à l'aise, plus ancrée dans le vrai et je vis moins la nécessité de dépendre de quelqu'un pour me sentir exister.

La solitude

La solitude existentielle est une réalité, un fait indéniable. J'ai de la difficulté à l'accepter. Être physiquement seule diffère maintenant pour moi de ce que cela représentait avant. En confluence permanente, je n'avais aucune résistance à rester seule de longues heures sinon des journées entières, il en est autrement maintenant. J'ai même vécu une période pendant laquelle il m'était difficile de passer une heure sans la présence de quelqu'un avec moi. Cette période de crise lors de mon stage a été très douloureuse.

Encore aujourd'hui, j'ai beaucoup à faire pour que ce thème évolue vers un éventuel achèvement, si cela est possible ou même souhaitable.

J'accepte de plus en plus la solitude mais je ne veux pas vivre l'isolement. Je me rends compte qu'il est plus facile de me retrouver et d'être unifiée quand je suis seule plutôt qu'en présence d'autres personnes, alors que j'ai une grande propension à me préoccuper de la réalité de ces autres. J'ai besoin de cette fluidité entre séparation et fusion pour améliorer la qualité de mes relations. Le sentiment de solitude me devient utile, comme toute émotion désagréable, s'il me pousse à agir, pour améliorer ma communication et augmenter ma tolérance devant l'imperfection.

Finalement, je pense qu'il vaut mieux être seule et vraie qu'en compagnie et inauthentique, même si mon plus cher désir est d'être authentique parmi d'autres.

L'agressivité

Ayant été complètement coupée de ma colère, j'ai maintenant accès à cette émotion mais j'avoue que je n'ai pas encore réussi à l'accepter et à

l'utiliser pour me mobiliser dans l'action. Il y a une scission à l'intérieur de moi, une résistance à reconnaître que j'ai des pulsions agressives.

Je sais que j'inhibe mes actions parce que je ne suis pas en contact avec mon énergie première, mon agressivité. J'ai peine à ressentir cette émotion. L'usage même du mot "peine" illustre justement le mécanisme que j'utilise le plus pour éviter de ressentir de l'agressivité: je ressens de la peine en lieu et place.

Le mythe du féminin doux, le dévouement excessif au détriment des besoins ressentis, projection culturelle que j'ai introjectée, je m'en défais actuellement pour vivre autrement qu'en éternelle adolescente. Je dois ainsi intégrer une partie de mon agressivité, de mon "masculin". L'agressivité empêche d'introjecter.

Dédramatiser le terme "agressivité", lui reconnaître son pouvoir énergétique et le rôle que sa suppression a joué dans ma tendance passive

sont des résultats de ma démarche, même si je ne suis qu'en cheminement vers l'intégration réelle et la prise de contact avec cette agressivité.

"Agressophobe" était un terme que j'ignorais, je reconnais maintenant que je faisais partie du groupe d'adultes qui présentent ce symptôme paralysant. Aimer n'exclut pas le sentiment d'agressivité; l'hostilité et l'amitié ne sont pas contradictoires mais peuvent se succéder dans le cycle de la conscience en Gestalt. La violence, ou le comportement correspondant à la fantaisie agressive, reste à éviter à cause de sa nocivité.

L'agressivité n'est pas cette violence qui m'a toujours fait peur, elle est constructive, elle supporte l'action lorsque l'on sait en tirer partie et je veux maintenant le faire de plus en plus, de façon appropriée. Je vais oser aller au-delà de ma peur d'être abandonnée, de n'être plus aimée si j'exprime de l'agressivité.

Au moment où je commence à assumer mon agressivité, je deviens capable d'affronter celle des étudiants qui me consultent. Il s'opère donc une

transformation qui m'est utile et qui sert également ma clientèle au travail. Cela vient confirmer le postulat selon lequel, dans l'exercice de la profession, il est bénéfique, sinon essentiel, de rendre l'intervenant plus conscient de lui-même afin de faciliter ses interventions.

L'affirmation de soi

L'énergie motrice de l'affirmation de soi se développant à partir de l'agressivité, je commence aussi à comprendre un peu plus la nécessité de délimiter mes frontières, même si ce n'est pas aisé pour moi. J'ai aussi de la difficulté à accepter d'avoir à me battre, d'être en compétition pour respirer l'air et obtenir ma part du gâteau; je croyais qu'elle me serait donnée et j'attendais avec mon assiette vide qu'on me serve enfin.

Je veux maintenant utiliser l'énergie agressive pour m'affirmer, risquer de m'affirmer et m'affranchir de la tutelle des autres en qui j'ai projeté ma définition introjectée du féminin portant une déficience affirmative. Mon objectif est d'apprendre graduellement à utiliser de façon créatrice mon

agressivité pour m'épanouir et sortir de mes états de dépendance aliénante, reconnaître mon potentiel, mes limites et en assumer la responsabilité.

La reconnaissance de mon énergie agressive et son utilisation dans l'affirmation de moi et de mes besoins me permettront de développer des relations vraies, dont les enjeux seront clarifiés et dans lesquelles les conflits seront affrontés plutôt que fuis ou niés. Je n'y suis pas encore mais je suis dans la bonne direction.

Apprendre à m'opposer, c'est aussi apprendre à reconnaître mes limites et à établir mes frontières, c'est pouvoir choisir d'être ou de ne pas être en confluence avec l'autre. Vivre intensément nécessite l'intégration de mes polarités, dont celle de l'agressivité et de la douceur.

La peur

La peur du changement, la peur de l'action, la peur de la différence, la peur du nouveau, la peur de me tromper, toutes ces peurs paralysantes, je veux les surmonter. Un objectif majeur: me défaire de ces peurs qui ne sont pas utiles, en les intégrant.

Me dépasser dans mes peurs, c'est une forme d'élargissement de mes limites. Malgré le fait que la peur soit utile pour me protéger, la peur est aussi une sorte d'avertissement, elle me dit qu'il y a là quelque chose à dépasser, une limite à franchir, une frontière à élargir. Vrai, mais pas encore tout à fait intégré, c'est tellement long!

Les peurs me viennent d'où? Jusqu'où sont-elles liées au risque? Est-ce qu'on s'habitue à la peur, vais-je tolérer de vivre de plus en plus à l'aise avec mes peurs ou bien vais-je avoir moins peur à mesure que mon expérience de vie s'élargira?

Je crois que je vais m'habituer à vivre avec le désir de surmonter mes peurs, je vais m'habituer à mesurer les défis et à utiliser la peur pour faire mes choix.

Ce qui m'encourage, entre autres, c'est que j'ai réussi, pendant la durée de mon stage, à surmonter raisonnablement une peur avec laquelle je vivais depuis toujours: celle de faire du ski. Oui, j'ai encore peur, mais cette peur ne m'empêche pas de dévaler des pentes et qui plus est, d'aimer cela. Il se passe une tension à l'intérieur de moi alors que je m'apprête à descendre une pente, un moment où je me demande si j'y arriverai, un moment où la peur m'envahit mais j'arrive maintenant à tolérer et à surmonter ce moment et à me lancer et c'est là, et seulement là, que le plaisir se développe.

<u>L'estime de soi</u>

Un autre thème déterminant: la confiance en soi et l'estime de soi, ou plutôt, leur absence. Je voudrais donc me faire plus confiance mais, même

en le disant, je sous-entends la détestation de moi-même, je m'en veux de ne pas m'estimer davantage. Bien oui, j'ai un bien vilain top dog ultra exigeant et m'amenant à une autocritique constante et déplaisante, qui ne mène nulle part. C'est le syndrome de l'échec provoqué, de la dévalorisation avant l'essai, le jugement négatif qui entraîne l'effet pygmalion.

Vraiment, j'ai beaucoup à faire pour rafistoler mon image de moi et me donner des messages plus positifs, j'ai de la difficulté à me valoriser, à reconnaître mes forces et à me donner le crédit pour mes acquis. Je vis une sorte de culpabilité existentielle qui m'amène à produire des sophismes autodestructeurs.

Décidément, je m'étais fixé des attentes trop grandes, j'ai un deuil important à faire de l'image idéalisée de moi, je veux arrêter de m'auto-pirater et de me déprécier à un point tel que j'appelle les autres à en faire autant, c'est le phénomène du kick me. J'essaie de conjurer ma propre déception ou ma peur de me décevoir.

Mon attitude suscite un comportement polarisé, parfois c'est le __kick__, mais parfois aussi, c'est le comportement inverse, c'est-à-dire que certains ont tendance à vouloir me protéger ou à chercher à me convaincre de mes qualités. De toute façon, ils n'y arrivent pas. Pourquoi continuer de me déprécier? Je veux cesser de le faire mais j'oublie souvent.

Agressivité rétrofléchie. Un objectif: retourner aux situations inachevées et les achever d'une façon plus heureuse. Défaire les messages enregistrés. J'ai entrepris cette démarche mais elle n'est pas complétée. Encore une fois, les thèmes se rejoignent et s'entremêlent. Mais il est urgent que j'arrête ce jeu autodestructeur, si je ne suis pas plus tolérante avec moi-même, comment pourrais-je prétendre l'être avec les autres? Je veux m'aimer en tant qu'être imparfait.

Avec le programme Geba, j'ai pu localiser la majorité des sensations par lesquelles je vis cette absence d'estime de moi, c'est principalement situé dans ma poitrine et dans mes épaules mais une bonne dose se trouve aussi dans ma gorge, là où se camoufle beaucoup d'agressivité.

Cette croyance profondément ancrée en moi de la nullité de ma valeur est extrêmement douloureuse.

Le désir d'être aimée

Probablement qu'à l'origine de tous ces thèmes, il y a le désir d'être aimée, cette faim qui n'est pas comblée à ma satisfaction. Ce besoin inassouvi aurait amené beaucoup de mécanismes d'autodéfense que j'utilise à répétition pour interrompre ma croissance.

J'ai un deuil à faire de ce désir d'être aimée, ou plutôt de l'insatiabilité de mon désir, de cette soif d'amour qu'il est impossible de satisfaire. Un deuil de l'amour romantique, de l'amour symbiotique. Un deuil à faire des attentes irréalistes, des exigences extraordinaires, un deuil à faire de l'espoir qu'il existe une personne parfaite à aimer. Autrement, je vis avec un stress cancéreux qui m'empoisonne l'existence.

J'ai à apprendre à aimer, j'ai cheminé vers une connaissance différente de l'amour mais je sens, encore une fois, l'inachèvement. Je continue de penser qu'aimer et être aimée est une expérience fantastique, une des plus heureuses qu'il soit permis de vivre mais je crois aussi qu'il est essentiel de rester authentique et de respecter mes frontières pour la vivre sainement.

Je ne sais plus, en amour, ce qui tient de la décision, du sentiment, de la volonté ou de la passion. Tolérance et résignation devant l'imperfection.

Je ne sais plus, non plus, ce que j'attends de la vie de couple, ni même si je souhaite revivre l'expérience du quotidien en couple. J'ai eu le bonheur de vivre une relation de couple heureuse pendant une très longue période de temps, mais l'achèvement de cette relation s'avère très pénible. La désillusion est énorme et la déception à la mesures des attentes.

Me libérer des contraintes que je me suis imposées pour vivre harmonieusement une vie de couple pour replonger aussitôt dans une autre relation encore plus exigeante? Folie ou risque mesuré?

Je sais que je veux aimer et que j'ai foi dans le bien et dans les propriétés génératrices de bien issues de l'intégrité, de la gratitude et de l'amour, je veux mieux aimer.

CONCLUSION

La scission écartelante entre l'instinct et le cerveau reste pour moi un drame entier. Je me sens prise au piège du questionnement infini et parfois futile. Mon désir de comprendre m'amène à compartimenter et cela tue ma chance de comprendre la vie. Je me fais continuellement la guerre avec cette attitude paradoxale. Outre cette réflexion, je dois dire que j'ai eu des résistances énormes à rédiger ce rapport et qu'il s'en est fallu de peu que j'abandonne en chemin. Le stage est bel et bien fini, mais l'action d'écrire permet d'éclairer certaines résistances à apprendre dans une phase plus conceptualisatrice du projet.

Aucun mot n'arriverait à décrire l'expérience que j'ai vécue qui n'est pourtant extraordinaire en rien mais elle m'appartient et les mots sont et seront toujours impuissants à rendre même une image affaiblie de la réalité. C'est toute la différence entre faire une promenade dominicale en bicyclette et pédaler dans le soleil par rapport à la phrase insignifiante qui peut représenter cette réalité. Mais je sais maintenant que la boucle est bouclée

et j'en suis satisfaite. Le cycle achevé, je reste cependant consciente que je n'ai pas fini d'expérimenter avec la Gestalt thérapie. Je termine mes activités de stage et d'écriture avec le sentiment d'avoir cheminé vers la mission que je m'étais fixée et d'avoir acquis des compétences d'intervention en Gestalt. Je veux maintenant les approfondir et continuer à vivre selon la Gestalt.

BIBLIOGRAPHIE

BAUMGARDNER, P.; PERLS, F. Legacy of Fritz, Science and Behavior Books, 1976

BRIEN,L; SHELDON, Cynthia "Gestalt therapy and Women" in Psychotherapy for Women, Rawlings and Carter, Thomas, 1977

BROWN, George "Awareness training and creativity based on Gestalt therapy" in Journal of contemporary psychotherapy, 1969, vol.2 no.1

BROWN; HARMAN; MINTZ; NEVIS; SMITH; "The training of Gestalt Therapist: A symposium", The Gestalt Journal, 1987

COLLIER, Helene V Counseling Women, a guide for therapist, N-Y, The Free Press, 1982

COHEN, L.; MANION, L. Research Methods in education, Croom Helm, 1980

D'ANDREA, Richard Joseph A handbook on the theory of Gestalt Therapy 1972

DESLAURIERS, Jean-Pierre Les méthodes de la recherche Qualitative, Presses de l'Université du Québec, 1987

DOLBEC, André Towards a systemic methodology of planned intervention in the organised education/learning process Lancaster, thèse de doctorat, 1988

DOLBEC, A.; GOULET, G. <u>The Gestalt Approach as a Global Process of education</u> IIIrd International Conference of Gestalt Therapy, Mexico, 1989

DOWING, J. <u>Gestalt Awareness</u>, Harper and Row, N-Y. 1976, (Collectif)

DYE, H.A. <u>Gestalt Approaches to Counseling</u>, Houghton Mifflin, 1975

FAGAN, J.; SHEPHERD, I.L. <u>Gestalt therapy Now</u>, Harper Colophon Books, 1970

FERGUSON, Marilyn <u>The Aquarian Conspiracy</u>, Tarcher, 1980 Los Angeles

FINN, Edward <u>Tarot, Gestalt et énergie</u>, Mortagne, 1980

GARNEAU,Jean; LARIVEY, Michelle <u>L'auto-développement</u>, Editions de l'homme, Montréal, 1983

GAUTHIER, G. <u>Le counselling de groupe</u>, Presses de l'Université du Québec, 1982

GENDLIN, Eugene T. <u>Focusing</u>, Bantam Books 1978

GENDLIN, Eugene T. <u>Let your body interpret your dreams</u>, Chiron, Wilmette, 1986

GINGER, S. <u>La Gestalt une thérapie du contact</u>, Hommes et Groupes, Paris, 1987

GREENWALD, Jerry A. "The Ground Rules in Gestalt Therapy", in <u>Journal of Contemporary Psychotherapy</u>, 1972, Vol. 5 no. 1

HANS, Bruno <u>GEBA Breathe away your tension</u>, Random House 1973

HARMAN, Robert L. "Goals of Gestalt therapy", in Professional Psychology, 1974, Vol. 5 no.2

HARMAN, Robert L. "A Gestalt point of view of facilitating growth in counseling" Personnel and Guidance journal, 1975, 53

HATCHER, C and HIMLSTEIN, P. The Handbook of Gestalt Therapy, Aronson, N-Y, 1976 (collectif)

JOHNSON, John M. Doing field Research, The Free Press, 1975

KEMPLER, Walter Principles of Gestalt Family Therapy, The Kempler Institute, Costa Mesa, 1974

KEPNER, James I. Body process, Gestalt Institute of Cleveland, 1987

KOHLER, W. Gestalt Psychology, New American Library, 1947

KOLB, David A. Experiential learning experiences as the source of learning and development, Englewood Cliffs, N-J, Prentice Hall 1984

KWEDER, Lynn M. "GIC From the inside out: What do you say when they ask, "what is Gestalt?". Gestalt review Vol II no.1, 1987

LATNER, Joel The Gestalt Therapy Book, The Center for Gestalt Development, 1973

LINCOLN, Y.; GUBA, E. Naturalistic Inquiry, Sage Publications, 1985

NARANJO, C. The One Quest, Viking Press, 1972

NARANJO, C. The Techniques of Gestalt Therapy, SAT Press, 1973

NARANJO, C. The attitude and Practice of Gestalt Therapy, Naranjo, 1989

NEVIS, Edwin Organisational consulting, a Gestalt approach, Gardner Press, N-Y, 1987

PASSONS, W.R. Gestalt Approaches in Counseling, Holt, Rinehart and Winston, 1975

PERLS, Frederick S. Gestalt Therapy Verbatim, N-Y, Bantam Books, 1971

PERLS, Frederick S. Ma Gestalt Therapie. Une poubelle vue du dehors et du dedans, Tchou, 1976

PERLS, Fritz Ego Hunger and Agression, Vintage Books, 1967

PERLS, F.; HEFFERLINE, R. et GOODMAN, P. Technique d'épanouissement personnel, Stanké, 1977

PERLS F.; HEFFERLINE, R. et GOODMAN, P. Gestalt thérapie, vers une théorie du Self, nouveauté, exitation et croissance, Stanké, 1979

PETIT, Marie La Gestalt, ESF, Paris, 1984

POLSTER, Irwing Every person life is worth a Novel, Norton & Company, N-Y, 1987

POLSTER, Irwing et Miriam La Gestalt, Editions du Jour, Montréal, 1983

RAWLING and CARTER Psychotherapy for Women, introduction, Thomas, 1977

SATIR, Virginia Making contact, Celestial Arts, Berkeley 1976

SATIR, Virginia People Making, Science and Behavioural Books, California, 1972

SCHIFFMAN, Muriel Geatalt Self Therapy, Wingbow Press Books, 1971

SCHUTZENBERGER, A.; M J SAURET Le corps et le groupe. Privat 1977

SHEPARD, M. Fritz: An Intimate Portrait of Fritz Perls and Gestalt Therapy. Bantam, 1976

SMITH, Edouard The growing Edge of Gestalt Therapy. Brunner, 1976

SMITH, Edouard The body in Psychotherapy. Mc Farland, Jefferson, 1942

STEVENS, Barry Burst out laughing. Celestial Arts, 1975

STEVENS, Barry Don't push the river. Celestial Arts, 1970

STEVENS, J.O. Awreness: Exploring, Experimenting, Experiencing. Real People Press, 1971

STEVENS, J.O. Gestalt is. Real People Press, 1975

STICKEL, Tony Natural being, the way of Gestalt. Westland Books Express, Calgary, 1984

ZINKER, Joseph Se créer par la Gestalt. Editions de l'homme, Montréal, 1981

WATTS, Alan The wisdom of insecurity. Vintage, N-Y, 1951